Manuel

Simona

Aurora

Giovanni

benvenuti in **cucina**

Libertà, mare e sole. I polmoni che si riempiono di gioia, il corpo che ozia e il sale ogni dove. E null'altro, o quasi... Agosto è tutto questo ma anche "gola". Sapori che si colorano di freschezza e golosità semplici da preparare e soprattutto facili da inghiottire. Come i grissini a cui abbiamo dedicato il nostro servizio di apertura (pag. 12): 31 modi per preparare questi filoncini fragranti che sostituiscono il pane e si declinano in tante ricette facili, veloci e divertenti. Ad esempio, hai mai pensato di gratinare le ostriche o impanare le melanzane con i grissini? Anche i dolci possono diventare a prova di filoncino proprio come il tiramisù ai mirtilli, vero e proprio campione di "pane" e fantasia... E comunque, nonostante il caldo stordisca, noi non molliamo: la festa che arriva dritta nel cuore dell'estate, Ferragosto, va celebrata a tutti i costi: quello che desideriamo è vederti seduta attorno a un tavolo mentre gusti una croccante focaccia con crudo e fiori di zucca, golosi bucatini al forno con salsa e polpette e un freschissimo semifreddo con gelée al melone (pag. 44). Rigorosamente in compagnia! Lunga vita, poi, alla regina assoluta dei mesi estivi, la panzanella... Il tema sul quale si sfidano i nostri 3 testimonial portandoti in viaggio tra i sapori del Mar Mediterraneo (pag. 26): Manuel con la versione greca al sapore di feta, pomodori e cipolla, Aurora con quella ligure al profumo di pesto, patate e fagiolini e Giovanni con la versione campana, che sa di cipolla, cetrioli e polpo. Dopo tutto questo girovagare ti aspetta la nostra scuola di cucina (pag. 84) per regalarti un guizzo di autentica creatività. Un piatto della tradizione toscana in versione gourmet: la pappa al pomodoro che si trasforma nel ripieno di succulenti ravioli. E come non imparare anche la ricetta step by step del polpo speziato con crema di fave (pag. 81), un piatto "artistico" che ha il profumo dell'estate e il sapore delle vacanze in riva al mare ... Vacanze che io e la redazione vi auguriamo di trascorrere al meglio, in relax e... Tanto, tanto divertimento!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Dopo un periodo in cui hai potuto godere di tanto amore e solide amicizie, a te amico del Leone agosto sembra portare una battuta d'arresto, ma è una nuvola passeggera: **dall'11 Venere entra nel tuo segno e ti riporta in vetta alla classifica dei più corteggiati**. Il lavoro probabilmente ti seguirà anche in vacanza almeno come pensiero, perché avrai dei dubbi e tanta voglia di cambiare strada. Tu continua a volare alto, **guarda avanti fiducioso e coccolati a tavola** circondato dagli amici con i piatti che preferisci: ricchi di gusto, ma non troppo elaborati, proprio come i gamberi imperiali al sale.

L.G.

sommario

agosto

68

Gazpacho in giallo, con peperoni, curcuma e lime

veloce con gusto

classico ma non troppo

veg per tutti

22

Tiramisù ai mirtilli con crema di ricotta

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

15 kg

DI FARINE

tra quella bianca 00 e le integrali, con i cereali e i semi

40

ZUCCHINE

per tartare e carpacci, pesto, primi piatti, insalate

E ANCORA CARNE DI MANZO E DI POLLO, PESCE E FRUTTI DI MARE, CEREALI E FRUTTA

Foto di copertina di Francesca Ariatta

15 Grissini al formaggio con hummus di ceci

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni, Piatti Unici

Dolci

la scuola di giallo

giallozafferano.it

Una ricetta scelta per te dalla redazione web di Giallozafferano. Tanti spunti su come renderla speciale in altre forme e versioni!

parmigiana

CUCINA MEDITERRANEA

Versione classica

Uno dei piatti più rappresentativi della cucina mediterranea: ricca e irresistibilmente filante, non può mancare sulla tavola estiva da Nord a Sud, con tante piccole varianti che la rendono unica in ogni famiglia. Il modo più appetitoso per gustare le melanzane. ***https://ricette.giallozafferano.it/Parmigiana-di-melanzane.htlm***

scopri le varianti

INSOLITA

Nel panino

Uno dei capisaldi della nostra cucina in formato street food! ***https://ricette.giallozafferano.it/Parmigiana-nel-panino.html***

RICCA E FILANTE

Bianca con zucchine

Ti conquisterà per la sua cremosità! ***https://ricette.giallozafferano.it/Parmigiana-bianca-di-zucchine.html***

GUSTOSA

Di patate

Una teglia golosa per gli amanti delle patate filanti! ***https://ricette.giallozafferano.it/Parmigiana-di-patate.html***

il consiglio della redazione

FAI COSÌ

Melanzane: spurgarle o meno?

Le varietà di melanzane odierne sono più dolci che in passato, quindi spurgarle sotto sale non è più indispensabile. Quando si friggono, però, si può fare questo passaggio per ottenere un risultato perfetto, una frittura asciutta! Ricorda in questo caso di risciacquarle molto bene dopo averle lasciate sotto sale.

DI **MADDALENA PIACENTINO**

è tempo DI...

frutta e verdura fresca, ricca d'acqua e sali minerali per tirarci su, rinfrescarci, dissetarci ed evitare la disidratazione

SUSINE GIALLE

Le susine sono frutti con diverse tipologie di colore, appartenenti alla famiglia delle rosacee. In Italia la stagione di questi frutti inizia a giugno e termina a settembre.

Origini Susine e prugne vengono spesso confuse. Sebbene abbiano molte caratteristiche in comune, provengono da due piante differenti. La prugna infatti è il frutto del Prunus Domestica (susino Europeo) mentre la susina è il frutto del Prunus Salicina (susino Cino-Giapponese).

Integratori naturali Le susine sono ricche di fibre, sorbitolo, potassio, calcio, ferro e magnesio, vitamina A, C ed E. L'elevata percentuale di acqua le rende utili in estate quando con la sudorazione si perdono acqua e sali minerali.

Goccia d'oro È una varietà molto diffusa in Italia, di forma tondeggiante o a cuore, con buccia di colore da verde chiaro a giallo oro e la polpa morbida, succosa e zuccherina. Ottime sia da mangiare che per preparare frullati, sciroppi e confetture.

Calorie
per ogni 100 grammi

CAROTE amiche della PELLE

Quando pensiamo alle carote ci viene in mente la più comune varietà di colore arancione ma in realtà **ne esistono di diversi colori,** ad esempio bianco, viola, rosso e giallo. Nonostante le carote si trovino sui banchi dei nostri mercati durante tutto l'anno, l'estate è la stagione della raccolta. Ciò che più caratterizza le carote, è **il loro alto contenuto in betacarotene,** un pigmento vegetale che non a caso prende il suo nome proprio da questo ortaggio. Il betacarotene appartiene alla categoria dei carotenoidi, che rappresentano i precursori della vitamina A, in grado di contrastare molte problematiche della pelle. Se ben conservate sono in grado di mantenere la loro freschezza fino a due settimane, l'importante è tenerle in frigorifero avvolte in una busta di plastica per alimenti.

fichi IL FALSO frutto

Il fico è un falso frutto perché in realtà è l'infruttescenza, chiamata siconio, che al suo interno racchiude i veri e propri frutti, i piccolissimi acheni che, mangiandoli, possiamo sentire sotto i denti. Le varietà di fichi disponibili sono tante e variano per il colore (dal giallo-verde al nero), la forma (tondi o più allungati) e il periodo di maturazione. I primi, i fioroni, maturano nei mesi di giugno e luglio, i forniti o fichi veri, da agosto a settembre e i cratiri o fichi tardivi, si trovano in autunno. Sono una preziosa fonte di polifenoli e potenti antiossidanti e anti radicali liberi.

Dolci e salati

Sono molto versatili in cucina, tanto che si può preparare un menu completo dall'antipasto al dolce con i fichi, che si abbinano bene sia al salato che al dolce, dai formaggi alle crostate, al gelato.

peperoni, rapanelli, mais, albicocche, pesche
amarene, fave, ciliegie, bietole

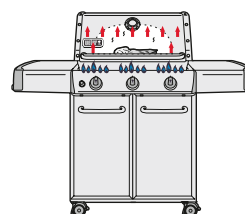
I trucchi per le ricette al barbecue: la cottura diretta e indiretta

Cuocere come in padella o come in un forno?

La cottura su barbecue è probabilmente il modo più antico di cuocere il cibo. Nel tempo ci sono state numerose innovazioni sia per quanto riguarda i dispositivi che gli accessori, e con esse si sono sviluppate delle tecniche di cottura precise che consentono di valorizzare le pietanze che si cucinano, preparandole sempre nel modo più adatto.
Come scegliere il metodo di cottura più adatto al cibo che intendi cuocere? **Tutti i barbecue Weber sono predisposti, a coperchio chiuso, sia per la cottura diretta che indiretta.** In linea di massima, con la tecnica della cottura diretta sarà facile come cuocere in padella con l'aggiunta di un delizioso aroma di barbecue: essa consente di rosolare la carne sigillando all'interno i suoi succhi naturali per ottenere dei piatti teneri e saporiti. Questo metodo è consigliabile per alimenti la cui cottura non supera i 10 minuti (bistecche, verdure, spiedini). Se, invece, intendi cuocere come se disponessi di un forno, la cottura indiretta è il metodo da adottare. È consigliabile per cibi di grosse dimensioni, quali pollame, grandi pezzi di carne e selvaggina, che richiedono tempi di cottura più lunghi, ma anche per piatti delicati come pesce e verdure.

Cottura diretta

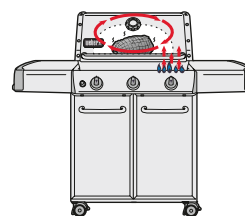
il cibo viene posizionato direttamente sulla fonte di calore, e cuoce per irraggiamento.
Ideale per alimenti di piccole dimensioni e poco spessi con tempi rapidi di cottura come bistecche, filetti di pesce, frutti di mare, verdure affettate, pizza ecc...

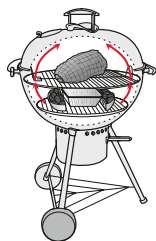
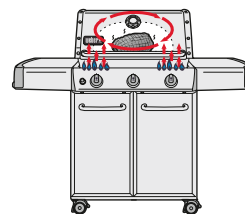
BBQ a carbone
Le braci sono poste su un lato del braciere o al centro (in corrispondenza del sistema di cottura GBS nel caso in cui si utilizzino accessori).

BBQ a gas/ elettrico/pellet
Accendere i bruciatori/ resistenze al di sotto dell'area di cottura del cibo o in corrispondenza del sistema di cottura GBS nel caso in cui si utilizzino accessori.

Cottura Indiretta

il cibo viene posizionato lontano dalla fonte di calore e cuoce per convezione.
Ideale per alimenti di grosse dimensioni e che richiedono tempi di cottura prolungati come arrosti, grossi pezzi di pollo, costine di maiale, torte e focacce.

Set up INDIRETTA a 1 zona

BBQ a carbone
Le braci sono poste su un lato della superficie del braciere occupandone circa 1/3.

BBQ a gas/ elettrico
Accendere un solo/il bruciatore/resistenza.

Set up INDIRETTA a 2 zone

BBQ a carbone
Le braci sono poste su i due 2 lati opposti del braciere, lasciando libera la zona centrale.

BBQ a gas
Accendere solo i bruciatori/ resistenze esterni lasciando spenta la zona centrale della griglia.

E' tempo di provare!

Vuoi metterti alla prova? Dimostra ai tuoi invitati le tue competenze nell'utilizzo della cucina diretta preparando loro delle succose **braciole di maiale in salamoia al rosmarino**.

Oppure cimentati nella cucina indiretta realizzando un tenero **pollo ai tre limoni**.
In ogni caso, il successo sarà garantito!

Scopri altre ricette su **weber.com**

DISCOVER WHAT'S POSSIBLE

idee dai SOCIAL

Giovani chef che spopolano sui social dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**

UNO CHEF INTERNAZIONALE

Khalid El Mahi, in arte Foodgood, è il terzo TikToker di food al mondo. Contamina la cucina italiana con influenze moderne per ricette facili. Musica e ASMR rendono i suoi video irresistibili: un trionfo di suoni e croccantezza.

Pane marocchino

Preparazione **10 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**

100 ml di acqua tiepida - 200 ml latte tiepido
5 g di lievito - 1 cucchiaino zucchero o miele
410 g di farina 00 - 5 g di sale
Per condire: burro fuso - prezzemolo tritato

In una ciotola capiente mescola acqua, latte, lievito sciolto nel latte tiepido e 1 cucchiaino di zucchero oppure di miele. **Aggiungi poco alla volta** la farina e infine il sale. Fai riposare l'impasto per almeno 1 ora. Dividilo in 6 parti e poi stendilo con il matterello. Fai riposare 15 minuti. **A questo punto fallo cuocere** in padella continuando a girare il pane fino a quando si gonfia. Mentre è ancora caldo condiscilo con burro fuso e prezzemolo.

Provalo con la salsa Harissa

Puoi accompagnate il pane con la famosa Harissa, una salsa marocchina piccante fatta con 250 g di peperoncini, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di cumino e 1 di coriandolo, qualche foglia di menta e olio d'oliva. Lava ed elimina i semi dei peperoncini, immergili in acqua salata bollente per 5 minuti. Tosta in padella i semi di cumino e coriandolo. Trita nel frullatore i peperoncini, le spezie tostate, gli spicchi d'aglio, le foglie di menta e il sale. Aggiungi poco alla volta 1,2 dl di olio fino ad avere un composto omogeneo. Puoi consumarla dopo averla fatta riposare per circa 1 notte, in modo che gli ingredienti si amalgamino bene.

Spaghetti pomodoro e cipolle caramellate

Preparazione **25 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di spaghetti quadrati - 500 g di pomodori piccadilly - 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 2 cipolle rosse - 1 cucchiaio di zucchero - 30 ml di aceto balsamico - 250 g di stracciatella - olio extravergine d'oliva - basilico - sale

Cooker Girl

UNA CUCINA rosso fuoco

Giovane TikToker e chef piemontese. Appassionata di cucina tradizionale con un tocco moderno. Innamorata della sua regione. Il suo segno distintivo è il grembiule rosso.

Sbuccia le cipolle, tagliale a fettine sottili senza eliminare la base così non si separeranno. In un tegame versa un filo d'olio, le cipolle, il sale e cuoci per 20 minuti a fiamma dolce mescolando. Intanto prepara il sugo: lava i pomodorini e tagliali a metà, versa in una padella capiente un giro d'olio, 2 spicchi d'aglio schiacciati e il concentrato di pomodoro. Non appena l'aglio sarà ben dorato eliminalo.
Aggiungi i pomodorini, mescola e fai cuocere a fiamma viva per 5 minuti. Regola il sale e schiacciali con un mestolo di legno; in questo modo rilasceranno tutto il loro succo. Copri con un coperchio, abbassa la fiamma e cuoci ancora per 15 minuti. Non appena le cipolle saranno appassite aggiungi lo zucchero. Sfuma con l'aceto balsamico e cuoci 15 minuti, fino a ottenere delle cipolle ben caramellate e morbide, simili a una marmellata.
Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata. Tenendo da parte l'acqua di cottura, scola la pasta molto al dente e trasferiscila nel sugo. Termina aggiungendo l'acqua di cottura. Quando la pasta sarà cotta spegni il fuoco, aggiungi un filo d'olio e falla saltare. Crea un nido di spaghetti in ciascun piatto, metti sopra la stracciatella, le cipolle caramellate, un filo d'olio e termina con foglioline di basilico.

grissini

Un'idea al giorno

Nuovi amici in cucina: filoncini fragranti che sostituiscono egregiamente il pane e si declinano in tante ricette differenti. Tutte facili, veloci e divertenti

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** E **MICHELA BURKHART** RICETTE DI **ANDREA GATTI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA** STYLING DI **ROBERTA MONTALTO**

FRIABILI, CROCCANTI E **VERSATILI**

Sono come il pane, solo più friabili e a lunga conservazione. I grissini appartengono alla tradizione gastronomica piemontese e devono il nome al termine dialettale "ghërsa", che indica un formato allungato di pane regionale. Di solito accompagnano i salumi all'antipasto e sono una presenza fissa nei buffet dell'aperitivo.
Ma in queste pagine ti proponiamo una scommessa: quante ricette si preparano con i grissini? Tantissime e qui trovi molti esempi: sbriciolati sono una panatura croccante per carne, pesce e verdure, regalano una nota croccante ai primi piatti, sanno trasformarsi in tortillas e formano anche la base delle torte salate, ma sono ideali anche per i dolci, come il tiramisù alla frutta e i crumble per le creme. Insomma, mettiti al lavoro...

La ricetta originale

Sciogli in acqua tiepida 20 g di lievito di birra secco e 4 g di malto. Disponi a fontana 560 g di farina 00, versa al centro 60 g di olio, il lievito sciolto e impasta, poi unisci 15 g di sale e versa a filo 320 ml d'acqua tiepida, lavorando fino a ottenere un impasto liscio. Trasferiscilo in una teglia, spennellalo con olio, copri e fai riposare 20 minuti. Riprendi l'impasto, lavoralo con energia per 5 minuti e fai lievitare ancora 60 minuti. Taglia l'impasto a striscioline, spolverizzale con farina di semola e disponile in una teglia. Inforna a 200° e cuoci per 20 minuti. Lascia raffreddare sulla griglia.

il TOCCO in più

La ricetta tradizionale può essere arricchita con rosmarino fresco tritato o altre erbe aromatiche a piacere. Ma anche olive taggiasche, peperoncino, cipolle, semi di sesamo noci e nocciole tostate e tritate. Oppure puoi miscelare alla farina 00 quella integrale, di farro, di mais o ancora di cereali di misti.

1
PROVA COSÌ
Puoi usare i grissini come sostituti del pane raffermo, per farlo riducili in briciole con l'aiuto di un mortaio oppure versali direttamente nel mixer assieme agli altri ingredienti e all'olio.

2
SULLA PASTA
Frullati velocemente assieme a 1 cucchiaio di mandorle ed erbe aromatiche sono un ottimo sostituto del formaggio grattugiato per insaporire la pasta.

3
OCCHIO AL SALE!
Quando utilizzi i grissini sbriciolati al posto del pangrattato o della farina, ricorda sempre di non aggiungere troppo sale alla ricetta, perché in genere sono piuttosto sapidi.

1

Trecce multicolor di verdure

Preparazione
20 minuti + rip

Cottura
23 minuti

Dosi per
4 persone

300 g di farina Manitoba - 200 g di farina 00 - 1 bustina di lievito - 1 cucchiaino di zucchero - 1 cucchiaino e mezzo di sale - 100 g di fagiolini - 100 g di pomodorini - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 50 g di pinoli - basilico - 50 g di parmigiano - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine - sale - pepe

Sbollenta i fagiolini, versali nel frullatore con foglie di basilico, 1 spicchio d'aglio pelato, sale, olio, pinoli, parmigiano grattugiato e aziona fino a ottenere un pesto. Trita i pomodorini con l'aglio rimasto e spadellali a fiamma viva con poco olio, poi unisci il concentrato, regola di sale e fai insaporire, quindi lascia raffreddare. **Unisci le farine, lo zucchero** e il lievito in una ciotola, miscela con una forchetta e versa poco a poco 400 ml d'acqua tiepida fino ottenere un impasto morbido. Sala, spolverizza con la farina e copri con la pellicola, quindi lascia lievitare nel forno spento per circa 3 ore. Riprendi l'impasto, forma tante stringhe, poi dividile in 3 gruppi. **Spennella un terzo delle stringhe** con il pesto di fagiolini e un terzo con la salsa di pomodoro. Forma delle trecce con le stringhe di 3 colori e infornale a 190° gradi per circa 20 minuti. Servi le trecce tiepide o fredde.

2

Polpettine al salame con salsa

Per la crema di verdure, frulla 1 mazzetto di prezzemolo con foglie di basilico, 1 spicchio d'aglio pelato, 100 g della parte verde di un cipollotto, 100 g di spinacini, olio extravergine e regola sale e pepe. In una ciotola, mescola 1 uovo, 70 g di grana grattugiato, 200 g di grissini sbriciolati, 1 mozzarella tritata, 70 g di salame sminuzzato, 30 g di pomodori secchi sminuzzati e mescola l'impasto con cura. Poi forma tante polpettine delle dimensioni di una noce e friggile, poche alla volta, in una padella profonda con olio di semi ben caldo. Scolale sopra un foglio di carta da cucina, regola di sale e pepe e servile accompagnate dalla crema di verdure.

Per le tue ricette

Piccolo, dalla grana fine e dal gusto delicato il Salame Cacciatore Dop è prodotto con suini nati e allevati nel Nord e Centro Italia.

3

Melanzane impanate con feta e menta

Unisci in una ciotola 300 g di grissini sbriciolati, 2 cucchiai d'olio extravergine, sale, pepe e tieni da parte. Lava 1 melanzana grande e tagliala a rondelle. Trasferiscile in una ciotola con 4 cucchiai d'olio extravergine, mezzo cucchiaino di sale e un pizzico di pepe. Adagia le fette in una placca da forno unta d'olio. Spolverizzale con la panatura di grissini e cuoci in forno caldo a 180° per circa 20-25 minuti. Quando le fette di melanzana sono dorate, suddividile nei piatti, decora con 150 g di feta sbriciolata e foglioline di menta. Servile calde o a temperatura ambiente.

4

Al formaggio con hummus di ceci

Per i grissini unisci in una ciotola 300 g di farina Manitoba, 200 g di farina 00, 1 cucchiaio di zucchero e 1 bustina da 7 g di lievito di birra secco. Versa a filo 400 ml d'acqua tiepida e mescola fino a ottenere un impasto morbido. Unisci 15 g di sale marino, spolverizza con poca farina, copri con pellicola e fai lievitare nel forno spento per almeno 2 ore. Poi dividi l'impasto a stringhe, torcile a spirale, spennellale con poco olio extravergine e spolverizzale con formaggio grattugiato. Informa a 190° per 20 minuti e lascia raffreddare. Per l'hummus, versa nel recipiente del mixer a immersione 240 g di ceci già cotti, 1 spicchio d'aglio, 60 g di tahina, 2 cucchiai di succo di limone, 60 g d'olio, poi frulla fino a ottenere una crema, unendo poca acqua se il composto è troppo denso, infine sala e pepa. Decora con un filo d'olio extravergine, pinoli, foglie di timo e servi con i grissini.

5

Frittata al caciocavallo

Sbatti 5 uova con 40 g di grana grattugiato, 80 g di caciocavallo a dadini e prezzemolo tritato, poi unisci poco alla volta 50 g di grissini sbriciolati, regolandoti per ottenere un composto morbido, infine sala. Scalda una padella con un filo d'olio, versa il composto e cuoci a fiamma dolce con il coperchio, per circa 4 minuti poi, aiutandoti con un piatto, gira la frittata e lasciala rassodare per 4 minuti. Fai raffreddare e poi riducila a striscioline e servila accompagnata da varie salse.

6

Cheesecake salata

Sbriciola 150 g di grissini al farro e mescolali con 150 g di burro fuso. Distribuisci il composto sul fondo di uno stampo a cerniera foderato con carta forno bagnata e strizzata, schiacciandolo bene, poi metti in frigorifero 30 minuti. versa in una ciotola 500 g di ricotta, 150 g di grana grattugiato, 4 uova, la scorza grattugiata di 2 limoni non trattati e il succo di 1, insaporisci con un trito di timo e maggiorana. Regola sale, pepe e mescola per amalgamare. Distribuisci il composto di formaggi sopra la base nello stampo e decora con spicchi di pomodorini, olive e capperi. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 1 ora. Servi la cheesecake fredda.

Sformato di sgombro con l'uovo

Lessa separatamente 3 patate e 200 g di fagiolini spuntati, rassoda 2 uova. Taglia i fagiolini a pezzettini e condiscili con olio extravergine, sale e pepe. Frulla nel mixer le patate bollite e pelate con 400 g di filetti di sgombro sott'olio scolati, un filo d'olio extravergine, sale e pepe. Unisci i fagiolini e mescola bene, poi dai forma rotonda all'impasto e inserisci al centro 1 uovo sodo. Metti in frigorifero per 2 ore e servi con l'altro uovo tagliato a fettine e pomodorini a pezzetti.

Minestrone estivo con crostini

Per il minestrone, pulisci 150 g di fagioli, 100 g di fagiolini, 200 g di pomodori, 80 g di carote, 80 g di cipolle, 100 g zucchine, 300 g di patate e taglia a pezzettoni. Trasferisci tutto in un tegame con un giro d'olio e fai rosolare. Poi, regola sale, pepe, versa un filo d'olio, 50 g di concentrato di pomodoro e copri con abbondante acqua e fai bollire per circa 60 minuti senza coperchio, quindi lascia raffreddare. Per i grissini: mescola in una ciotola 300 g di farina Manitoba, 200 g di farina 00, 1 cucchiaio di zucchero e 1 bustina da 7 g di di lievito di birra disidratato. Poi versa a filo 400 ml d'acqua tiepida e mescola fino a ottenere un impasto morbido. Unisci 1 cucchiaino di sale e spolverizzalo con poca farina, coprilo con la pellicola e fai lievitare nel forno spento per almeno 2 ore. Quando l'impasto è raddoppiato di volume, dividilo a striscioline e schiacciale delicatamente con le dita per appiattirle, spennella con abbondante olio extravergine e spolverizza con aghi di rosmarino tritati. Inforna a 190° per circa 20 minuti, poi lascia raffreddare. Servi i grissini con il minestrone di verdure freddo.

Filetti di pesce al gratin

Sbriciola 160 g di grissini e versali in una ciotola con 80 g di parmigiano grattugiato, sale, pepe, prezzemolo e 1 spicchio d'aglio tritati. Unisci 2 cucchiai d'olio e mescola. Passa nella panatura 1 kg di filetti di nasello. Adagiali in una teglia coperta con carta forno, spolverizza con la panatura rimasta e termina un giro d'olio. Cuoci in forno ventilato a 180° per 30 minuti, fino a quando i filetti saranno dorati e croccanti.

Zucchine ripiene

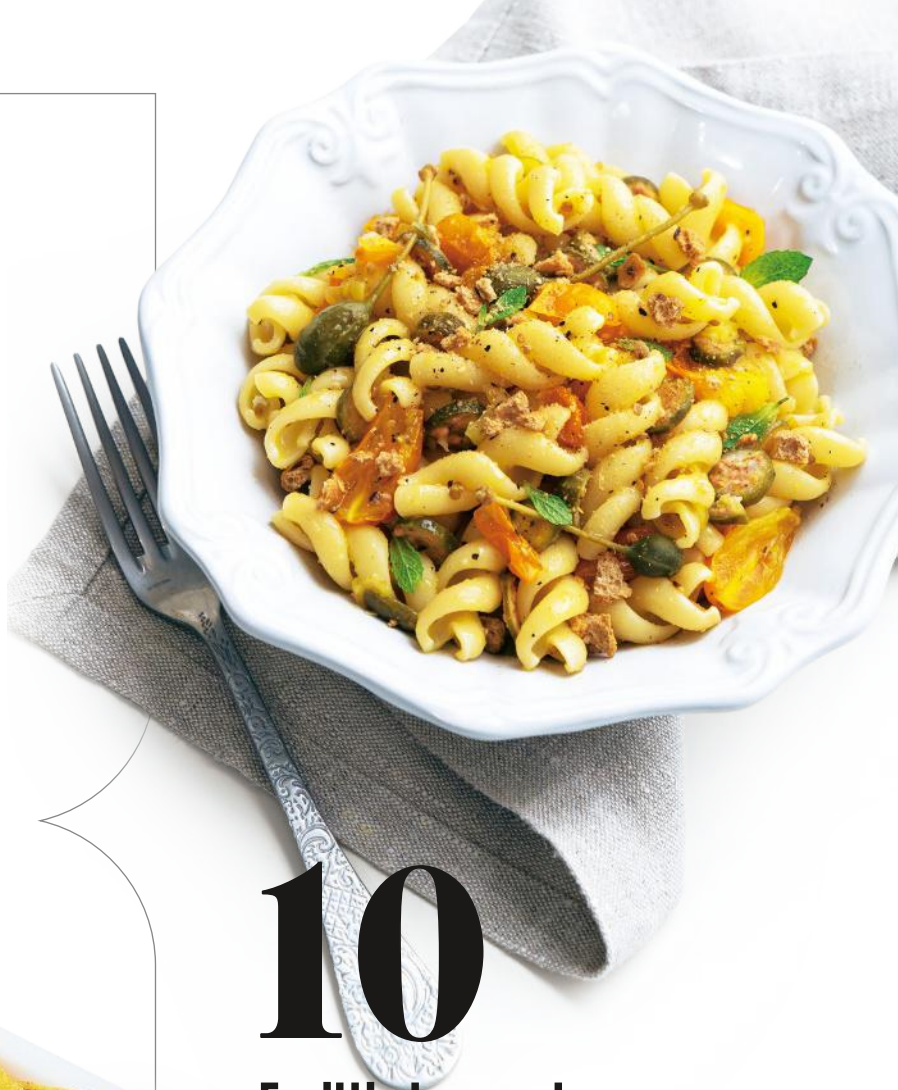
Scotta in acqua bollente 5 zucchine e tagliale a metà per il lungo. Ricava la polpa e saltala in padella con olio e 1 cipolla tritata. Spezzetta 100 g di grissini e bagnali con il latte. Frulla 150 g di tonno sgocciolato, 20 g di pinoli, capperi e i grissini. Unisci la polpa delle zucchine, 50 g di formaggio grattugiato, 2 uova sbattute, timo, sale e pepe. Farcisci le mezze zucchine col composto e informa a 250° per circa 10 minuti.

Polpette al forno

Versa nel recipiente del mixer 200 g di grissini ai cereali e aziona rapidamente, poi aggiungi 2 uova, 3 pomodori secchi sgocciolati e tagliati a listarelle, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, sale, pepe e frulla ancora. Forma con il composto tante polpette grandi come una noce e adagiale in una teglia foderata con carta forno. Cuocile in forno già caldo a 180° per circa 20-25 minuti, lascia intiepidire e servi.

9

Patate con tortilla chips

Impasta 100 g di farina di mais con 100 g di grissini sbriciolati e versa acqua tiepida, poca alla volta a filo, fino a ottenere un impasto granuloso e umido. Forma una palla, avvolgila nella pellicola e fai riposare in frigorifero per 30 minuti. Disponi l'impasto tra due fogli di carta forno e stendilo con il matterello fino a ottenere una sfoglia sottile. Riducilo a triangoli irregolari e friggili in una padella con abbondante olio di semi ben caldo. Scolali su carta da cucina e sala. Pulisci 1 peperone rosso e frullalo con 1 peperoncino e 30 g di capperi, poi aggiungi olio extravergine fino a ottenere una consistenza cremosa e regola di sale. Taglia a metà 4 patate senza pelarle e lessale. Condisci 150 ml di panna acida con sale, pepe e paprika piccante. Crea un incavo al centro delle patate e farciscile con la panna, poi decora con erba cipollina tagliuzzata e inforna per 20 minuti a 200°. Servi le patate con le chips e salsa piccante.

10

Fusilli al pomodoro con crumble e menta

Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

100 g di grissini multicereali - 320 g di fusilli - 300 g di pomodorini gialli - menta - 200 g di acciughe sott'olio - 1 spicchio d'aglio - frutti del cappero - olio extravergine di oliva - sale - pepe

In una padella fai colorire l'aglio nell'olio, aggiungi i pomodorini gialli tagliati a metà e i filetti di acciuga scolati dall'olio di conserva. Lascia cuocere i pomodorini per circa 10 minuti e poi insaporisci con una manciata di frutti di cappero lavati e ridotti a rondelle molto sottili. **Cuoci i fusilli in acqua salata**, scolali al dente, uniscili al sugo di pomodorini e acciughe e mescola per amalgamare tutti gli ingredienti. **Distribuisci la pasta nei piatti** e quindi sbriciola i grissini multi cereali sopra i fusilli, decora con foglie di menta e servi.

14

Charlotte salata con mousse bicolore di ricotta ed erbe

Preparazione **30 minuti + rip**

Cottura **20 minuti**

Dosi per **4 persone**

300 g di farina Manitoba - 200 g di farina 00 - 1 bustina di lievito - 1 cucchiaino di zucchero - 1 cucchiaino e mezzo di sale - mezzo melone - mezza anguria - 400 g di ricotta - 100 g di prosciutto cotto - 1 foglio di gelatina - 20 ml di latte - 30 g di burro - frutti del cappero - erba cipollina - timo - basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

In una ciotola unisci le farine, lo zucchero e il lievito, versa 400 ml d'acqua tiepida, poco per volta, insieme a 1 cucchiaino scarso di sale e impasta fino a ottenere un impasto morbido. Avvolgilo con una pellicola e mettila a lievitare in luogo tiepido per circa 2 ore. Dividi l'impasto a striscioline, stendile sulla placca foderata con carta da forno e cuocile in forno già caldo a 190° per circa 20-25 minuti. **Togli i grissini ottenuti dal forno** e sbriciolane un terzo, poi unisci il burro fuso e impasta. Stendi il composto sul fondo di uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro e metti in frigo. Trita il prosciutto e frulla le erbe. Immergi la gelatina in acqua, scioglila nel latte caldo e uniscila alla ricotta. **Suddividi la ricotta in due ciotole**: metti nella prima il prosciutto e nell'altra le erbe, per ottenere due creme. Versa sulla base di grissini la prima crema e raffredda in frigo per 20 minuti, poi ripeti con la seconda crema. Per servire, apri lo stampo, fai scivolare la torta sul piatto di portata aiutandoti con la carta. Fissa i grissini rimasti sul bordo, in senso verticale, ferma con spago da cucina, decora con cubetti di melone e anguria e frutti del cappero.

15

Mini cheesecake salate con i fichi

Frulla 250 g di grissini integrali, unisci 125 g di burro fuso e la scorza di 1 limone grattugiata, poi impasta e stendi il composto sul fondo di 4 stampini a cerniera foderati con pellicola, premendo per compattare. Raffredda in frigo e intanto prepara la crema. Immergi in acqua fredda per 10 minuti 2 fogli di gelatina. Versa in una ciotola 300 g di ricotta e 300 g di formaggio spalmabile, aggiungi 70 g di formaggio grattugiato e mescola. Scalda 50 ml d'acqua, unisci la gelatina strizzata e falla sciogliere mescolando. Versala nel composto di formaggi e mescola bene. Togli gli stampi dal frigorifero e suddividi la crema di formaggi, livella la superficie e fai raffreddare per almeno 3 ore. Servi decorando con fichi tagliati a spicchi e granella di pistacchi.

16

Zucchine al forno e tzatziki

Taglia 700 g di zucchine a bastoncini. Miscela 1 spicchio d'aglio tritato, 6 foglie di menta sminuzzate, 100 g di grissini sbriciolati e 1 cucchiaio d'olio, quindi impana le zucchine. Condisci con pochissimo olio, un pizzico di sale e cuocile in forno a 200° per 20-25 minuti. Per la salsa, grattugia 1 cetriolo senza pelarlo, salalo e lascialo sgocciolare. Mescola 400 g di yogurt greco con 2 spicchi d'aglio schiacciati, olio, sale, aceto, il cetriolo strizzato e mescola. Servi la salsa con le zucchine tiepide.

Grissini di patata e salsiccia

Per i grissini, versa in una ciotola 300 g di farina Manitoba, 200 g di fecola di patate, 1 cucchiaio di zucchero e 1 bustina di lievito, aggiungi 400 ml d'acqua poco per volta mescolando fino a ottenere un impasto morbido e salalo. Spolverizza con farina, copri con pellicola e fai lievitare in forno tiepido ma spento per almeno 2 ore. Dividi l'impasto a stringhe, aggiungi 50 g di salsiccia sbriciolata, premendo per incorporarla, e inforna a 190° per 20 minuti. Per la crema di melanzane, inforna 1 melanzana grande a 120° per 30 minuti. Recupera la polpa con un cucchiaio e frullala con 1 cipolla piccola, olio extravergine, sale, pepe e aceto di mele. Per la crema di verdure rosse, sbollenta 1 carota e 1 peperone rosso, frulla e insaporisci con peperoncino, olio extravergine, sale e pepe, poi servi.

18

Bucatini acciughe e crumble piccante

Sbriciola 70 g di grissini, unisci 20 g di burro freddo, peperoncino, sale, pepe, 10 g di farina e impasta per formare delle briciole. Cuoci in forno 3 minuti a 180° e raffredda a temperatura ambiente. In una padella con olio extravergine, 1 spicchio d'aglio e vino bianco fai sciogliere a fuoco basso 100 g di filetti di alici, poi irrora con 2 cucchiai di succo di limone. Cuoci 320 g di bucatini, scolali al dente, trasferiscili nella padella col condimento e fai insaporire per 1 minuto. Decora con 50 g di ricotta sbriciolata, scorza di limone, prezzemolo tritato e il crumble al peperoncino.

Tartare su base croccante

Versa in una ciotola 200 g di formaggio caprino, pepe e poi aggiungi l'olio extravergine a filo per ottenere una crema. In una ciotola a parte metti 80 g di grissini sbriciolati con un giro d'olio extravergine e 1 cucchiaio d'acqua. Trita al coltello 400 g di polpa di manzo e condisci con succo di limone, sale, un trito di capperi e alici, olio extravergine e senape. Per servire, adagia nel piatto un coppapasta e versa prima i grissini sbriciolati, poi la crema di formaggio e quindi la carne ben condita. Sfila il coppapasta e servi le tartare.

Carpaccio sullo stecco

In una ciotola unisci 300 g di farina Manitoba, 200 g di farina 00, 15 g di zucchero e 1 bustina di lievito. Mescola con una forchetta e versa, poco a poco, 400 ml d'acqua, regolandoti per ottenere un impasto molto morbido. Unisci 20 g di sale, poca farina e fai lievitare 2 ore coperto. Dividi l'impasto in stringhe, spennella con olio e inforna a 190° per circa 20 minuti. Lascia raffreddare e poi arrotola una fetta di carpaccio di manzo condito con olio, sale e pepe su ogni grissino.

Crumble salato con verdure

Pulisci e taglia a cubetti 1 peperone, mezza melanzana e 2 zucchine, quindi condisci tutto con olio, sale e foglioline di menta. Per il crumble unisci 250 g di grissini sbriciolati, 50 g di parmigiano grattugiato, 140 g di burro freddo di frigorifero e 1 pizzico di curcuma, poi impasta con le mani per ottenere un composto di briciole grandi. Cuoci le verdure in forno a 200° per circa 25 minuti, poi aggiungi il crumble e cuoci ancora per 25 minuti. Lascia intiepidire e porta in tavola.

Ostriche gratinate e salicornia

Sbollenta per 2 minuti 200 g di salicornia, o asparago di mare, in acqua non salata, scola e condisci con olio e limone. Apri 8 ostriche con l'apposito strumento e raccogli la loro acqua. Per la panatura, mescola in una ciotola 70 g di grissini sbriciolati, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe e l'acqua delle ostriche. Disponile in una teglia, riempile con il composto e irrora con poco olio extravergine. Cuocile sotto il grill ben caldo per circa 8 minuti, finché saranno dorate. Servi le ostriche con la salicornia.

Pepite di pollo e salsa alla senape

Per la salsa, versa in una ciotola 150 g di yogurt greco con 1 cucchiaio d'olio extravergine, 1 cucchiaio di senape in grani, prezzemolo e sale, poi lavora con il mixer per amalgamare e raffredda in frigo. Per le pepite, versa nel bicchiere del mixer 300 g di petto di pollo a tocchetti con 60 g di grissini al sale a pezzetti, 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata, 50 ml di latte, 50 g di formaggio spalmabile, timo e aziona per ottenere un composto liscio. Prendi 1 cucchiaio di composto alla volta e dagli forma con le mani, passa le pepite nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nei grissini sbriciolati. Condisci con un giro d'olio e cuoci in forno caldo a 180° per circa 25 minuti. Servi le pepite con la salsa alla senape.

Glassati in due colori

Usando due pentolini diversi sciogli a bagnomaria 100 g di cioccolato fondente e 100 g di quello bianco, poi versali in due bicchieri stretti e alti. Immergi fino a metà 10 grissini nel cioccolato fondente fuso e ripeti con altri 10 grissini e il cioccolato bianco. Se ti piace, quando il cioccolato è ancora caldo, puoi spolverizzarli con codette di zucchero. Lasciali raffreddare in frigorifero 30 minuti e poi assaggiali.

Salame di cioccolato

Sbriciola grossolanamente 200 g di grissini dolci e mescolali con 100 g di cioccolato fondente fuso, 100 g di burro, 1 uovo e 80 g di zucchero poi amalgama tutti gli ingredienti con le mani inumidite. Forma quindi un cilindro aiutandoti con la carta forno. Infine lascia il salame di cioccolato nel freezer almeno 3 ore per rassodarlo. Poi, se ti piace, puoi spolverizzarlo con lo zucchero a velo.

Tartufini datteri e miele

Versa in una ciotola 150 g di ricotta, aggiungi 2 cucchiai di zucchero a velo e poi amalgama con l'aiuto di una frusta. Unisci 30 g di pistacchi tritati, 30 g di uvetta ammollata in acqua tiepida e strizzata, 4 datteri disidratati tagliati a dadini e 1 cucchiaio di miele. Forma delle palline con le mani inumidite, poi passa i tartufini in 50 g di grissini sbriciolati. Lasciali rassodare in frigorifero.

24

Di sfoglia al prosciutto

In una ciotolina mescola 1 cucchiaino di peperoncino in polvere con semi di papavero, semi di finocchio e di sesamo. Stendi una confezione di pasta sfoglia rettangolare pronta e ricava 12 strisce. Dividi in altrettante strisce 100 g di prosciutto cotto, stendile sulle sfoglie e torcile delicatamente in modo da ottenere 12 grissini a spirali. Adagia i grissini ben distanziati sulla placca foderata con carta forno, spennella con 1 tuorlo d'uovo sbattuto con 2 cucchiai di latte e spolverizza con il mix di spezie e semi. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti, fino a quando saranno dorati, poi lascia raffreddare.

25

Ai semi con salsa di pomodoro e guacamole

Preparazione
30 minuti + rip

Cottura
20 minuti

Dosi per
4 persone

300 g di farina Manitoba - 200 g di farina 00 - 1 bustina di lievito di birra secco da 7 g - 5 pomodori San Marzano - 1 cucchiaino di zucchero - 1 cucchiaino e mezzo di sale - 1 avocado - 1 cetriolo - 60 g di olive verdi- 50 g di quartirolo- 1 spicchio d'aglio - semi di sesamo neri e bianchi - olio extravergine - sale - pepe

Pela i pomodori e frullali con l'aglio pelato, 50 g di olive denocciolate, l'olio extravergine, sale, pepe poi versa la salsa in una ciotola e unisci le olive rimaste sbriciolate. Ricava la polpa dell'avocado, pela il cetriolo e frullali con l'olio extravergine, sale, pepe, quindi versa la guacamole in un'altra ciotola e poi decora con il quartirolo ridotto a cubetti piccoli.
Unisci le farine, lo zucchero e il lievito in una ciotola, versa a filo 400 ml d'acqua e mescola per ottenere un impasto morbido. Regola di sale, copri con una pellicola e metti a lievitare inluogo tiepido per almeno 2 ore.
Dividi l'impasto in stringhe, spennellale quindi con olio extravergine e passale nei semi di sesamo neri e bianchi. Cuoci in forno caldo a 190° per 20 minuti. Togli i grissini dal forno, lasciali raffreddare completamente e servili con la salsa di pomodoro e olive e la guacamole.

Mousse al pistacchio croccante

Sbriciola 70 g di grissini, aggiungi 20 g di burro freddo, 25 g di zucchero di canna, 20 g di farina e impasta per formare delle grosse briciole.
Inforna per pochi minuti a 180° quindi lascia raffreddare a temperatura ambiente.
Monta con lo sbattitore elettrico 250 ml di panna fresca con 60 g di zucchero, poi incorpora 200 g di crema di pistacchio. Raffredda in frigorifero, poi distribuisci la mousse di pistacchio in 4 ciotole. Decora con composta di albicocche disposta a spirale e completa con il crumble e la granella di pistacchi.

Treccine bicolore

In una ciotola mescola 150 g di yogurt bianco, 150 g di zucchero, un noce di burro e 1 bustina di lievito vanigliato. Dividi il composto in 2 ciotole: in una aggiungi 7 g di cacao amaro e 125 g di farina, nell'altra solo 125 g di farina. Lavora gli impasti fino a formare 2 panetti elastici; se sono troppo sodi, unisci 1 cucchiaio di latte. Lavora sopra una spianatoia e ricava dei filoncini sottili. Prendine uno chiaro e uno scuro, uniscili alla base e forma una spirale. Continua così fino a terminare gli impasti, dovresti ottenere 8 spirali bicolori uguali. Poi spennella con poco latte e cuoci in forno a 180° 15 minuti circa. Lascia raffreddare su una griglia.

Tiramisù ai mirtilli

Lava con cura 250 g di mirtilli e poi tampona con carta da cucina per asciugarli. Monta 4 tuorli d'uovo con 4 cucchiai di zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. A parte, monta 4 albumi a neve ferma. Aggiungi i tuorli a 500 g di ricotta mescolando, poi incorpora gli albumi, poco alla volta, lavorando delicatamente con una spatola per non smontare il composto. Bagna 200 g di grissinoni con 4 cucchiai di succo di mirtillo e distribuiscili in 4 vasetti, copri con la crema di ricotta, spolverizza con abbondante cannella in polvere e poi disponi metà dei mirtilli; ripeti le operazioni avendo cura di terminare con la cannella e i mirtilli. Raffredda in frigo per almeno 2 ore.

TU QUALE **scegli?**

Monica e Rossella si mettono alla prova con un grande classico della cucina tradizionale: il fritto misto. Con triglie e alici l'uno, con diverse varietà di pesci e pastella allo spumante l'altro

Fritto misto di pesce e di verdure

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di code di gambero - 300 g di triglie - 300 g di alici - 2 zucchine lunghe chiare - 1 peperone rosso - 4 carote - farina - olio di semi di arachide - sale

Eviscera le triglie e le alici; puoi mantenere o staccare le teste. Elimina parte del carapace dalle code di gambero lasciando solo la parte finale. Sciacqua e asciuga. Lava e asciuga anche le verdure, poi tagliale a bastoncini e dividile per tipologia.
Metti un paio di cucchiai di farina in un sacchetto di plastica e inserisci poco alla volta prima le verdure, poi i pesci. Quindi passa tutto in un setaccio per rimuovere l'eccesso di farina.
Fai scaldare abbondante olio di semi di arachide, friggi le verdure e i pesci separatamente, pochi alla volta. Quando saranno ben dorati, scolali su carta assorbente, riuniscili quindi in una pirofila, regola il sale e servi subito il piatto di fritto misto ancora bollente.

CUORE E SPRINT **IN CUCINA**

Di origine umbra, inguaribile romantica e sognatrice, Monica è una mamma sempre di corsa con la passione per la cucina, la lettura, la musica e la Moto Gp. Approda su Giallozafferano nel 2016 con il suo blog "Ricette del cuore" che parla di preparazioni veloci e colorate, anche senza nichel. In cucina come nella vita il suo motto è: "Se non ci metti il cuore non vale"...

PASSIONE E TRADIZIONE

PER RICETTE FAST

Rossella Cosentino

Siciliana di nascita, lombarda di adozione, mamma e moglie che fa due lavori ed è sempre di corsa. Per rendere vincenti i propri piatti punta sul gusto, ma con un occhio attento alla presentazione. Nella sua cucina non mancano mai le influenze dei piatti della tradizione siciliana, ma adattati ai ritmi di chi lavora. Per questo le sue ricette sono spesso realizzabili in mezz'ora al massimo e sempre con ingredienti semplici.

Gran fritto imperiale di pesce con spumante

Preparazione **30 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di calamari in anelli - 250 g di gamberi 250 g di seppioline - 250 g di alici (già eviscerate) 150 g di fiori di zucca - 200 g di mozzarelline 1 zucchina - 1 carota. Per la pastella: 500 ml di spumante - 260 g di semola di grano duro olio extravergine d'oliva - 1 l di olio di semi di arachidi - salvia limone - erba cipollina o prezzemolo - sale - pepe

Elimina il carapace dai gamberi lasciando solo le code, effettua un taglio sul dorso con il coltello e leva l'intestino con uno stecchino. Sciacqua i pesci sotto l'acqua corrente, poi asciugali tamponandoli per bene con carta assorbente. Lava la zucchina, elimina le estremità, dividi in due e taglia a listarelle. Fai la stessa cosa con la carota. Elimina la parte inferiore dei fiori di zucca togliendo i pistilli e tampona per bene le mozzarelline.
Versa in una ciotola la semola, l'olio, un pizzico di pepe, aggiungi lo spumante freddo di frigorifero. Mescola per bene ottenendo una pastella non troppo liquida, ma piuttosto densa, che servirà per avvolgere il pesce e le verdure. Tampona le mozzarelline con cura e infilzale negli spiedini di legno per una cottura migliore. Scalda l'olio fino a 180° (un passaggio molto importante per ottenere una frittura perfetta).
Quando l'olio sarà a temperatura, immergi il pesce, le verdure e le mozzarelline nella pastella e friggi per un paio di minuti fino a doratura. Togli dall'olio e metti su carta assorbente prima di servire, completando il gran fritto imperiale con erba cipollina o prezzemolo, qualche foglia di salvia e limone a pezzi. Regola sale e pepe.

facciamone DI TUTTI i colori

POVERA MA BUONA LA PANZANELLA VA IN VIAGGIO GRAZIE AI NOSTRI TRE TESTIMONIAL, LA RITROVIAMO NELLA SUA VARIANTE LIGURE, IN QUELLA CAMPANA E PERSINO GRECA

FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

1

La versione ellenica

"Il sole, il cibo e il mare della Grecia mi rimarranno per sempre nel cuore. Ho pensato di unire un piatto tricolore con i profumi ellenici, sarà buonissimo, parola di "Manolis".

la ricetta veloce di **Manuel**

Gira pagina e trovi le ricette complete

2

La panzanella che si crede una trofia

“La regina povera ma bella della tavola toscana estiva se ne va alla scoperta della riviera ligure, dove incontra sapori nuovi: focaccia, pesto, patate e fagiolini... Prepara con me questa deliziosa versione”.

la ricetta vegetariana di **Aurora**

3

Un tocco campano

“La panzanella è un piatto toscano famoso, leggero. Per questa sfida a cosa ho pensato? Regalerò alla ricetta un tocco tipicamente campano utilizzando il polpo”.

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

la ricetta di
Manuel

Alla greca

Per 4 persone
4 pita rafferme - 100 g di feta - 100 g di cetrioli - 100 g di olive greche - 150 g di pomodori cuori di bue - 100 g di cipolle rosse - olio extravergine - origano secco - sale - pepe nero

Riduci la pita rafferma a pezzi irregolari, se non hai quella rafferma puoi usare quella fresca: ti basterà passarla nel forno statico 10 minuti per ottenere la giusta consistenza per la panzanella.
Versa i pomodori tagliati a cubetti in una ciotola e condiscili con olio extravergine, sale, pepe e origano secco. Unisci la feta sbriciolata, i cetrioli tagliati a cubetti, le olive denocciolate e divise in 4 spicchi e le cipolle rosse tagliate a fettine molto sottili.
Quando aggiungo le cipolle crude alle insalate di solito le lascio prima in acqua e ghiaccio per 30 minuti, per renderle meno forti e più croccanti. Servi la panzanella in 4 ciotole con un altro giro d'olio extravergine e pepe nero.

la ricetta di
Aurora

Alla ligure

Per 4 persone
200 g di focaccia genovese - 200 g di fagiolini - 150 g di patate - 200 g di pomodori ciliegini maturi - 30 g di basilico - 20 g di pinoli - 30 g di parmigiano - 50 g di olive taggiasche - olio extravergine - sale -pepe

Pela le patate e tagliale a cubetti di 1 cm. Poi tuffale in una pentola con abbondante acqua bollente salata, dopo 3 minuti aggiungi i fagiolini spuntati. Lascia cuocere per 7-8 min dalla ripresa del bollore, scola e raffredda in acqua e ghiaccio per fissare il colore. Condisci con un filo d'olio e tieni da parte.
Prepara il pesto: raccogli nel boccale del mixer il basilico, i pinoli, il parmigiano grattugiato, una presa di sale e poi frulla a intermittenza versando l'olio a filo per ottenere la consistenza desiderata. Taglia metà dei pomodorini a spicchi e quelli che restano in due, versali quindi in una zuppiera capiente, dove poi andrai a comporre la panzanella.
Condisci con un giro d'olio extravergine, le olive, sale, pepe e 2 cucchiai di pesto. Taglia la focaccia a dadini e passala 5 minuti in forno statico a 200° per renderla croccante. Passa in forno anche i pinoli 2-3 minuti per tostarli ed esaltarne il sapore. Componi quindi la panzanella: unisci nella zuppiera con i pomodorini le patate, i fagiolini e poi mescola. Termina con i dadini di focaccia, amalgama e quindi servi la panzanella con schizzi di pesto extra, i pinoli tostati e foglie di basilico.

la ricetta di
Giovanni

Versione campana

Per 4 persone
1 polpo da 1 kg circa già pulito - 20 pomodori ciliegini - 1 cipolla - 3 cetrioli - 250 g di pane raffermo - 1 foglia di alloro - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine - sale - pepe in grani

Cuoci il polpo in acqua bollente profumata con alloro e pepe in grani per circa 40 minuti. Quando sarà morbido al centro, scolalo senza buttare l'acqua di cottura, che ti servirà in seguito per "sponzare" il pane raffermo. Lascialo raffreddare, poi taglia il corpo del polpo a pezzetti, i tentacoli a metà e sistema tutto in un'insalatiera capiente.
Taglia a spicchi i pomodori ciliegini, affetta la cipolla e riduci i cetrioli a fette di 4-5 mm dando loro una forma a mezzaluna. Aggiungi le verdure nel contenitore con il polpo.
Bagna il pane raffermo nell'acqua di cottura del polpo aggiungilo alla panzanella e condisci con olio extravergine e basilico. Raffredda nel frigorifero per circa un'ora e servi.

Chicken Creation

DUE NUOVE RICETTE CON INGREDIENTI ITALIANI

Abbinamenti inediti e gustosi dalla collaborazione 2022 tra **McDonald's** e **Giallozafferano**

L'Affumicato

Ami i sapori appetitosi? L'Affumicato abbina 100% petto di pollo italiano a scamorza affumicata con latte italiano e salsa ai peperoni grigliati.
In versione panino e McWrap®.

McChicken®

Il panino icona con 100% petto di pollo italiano, salsa McChicken® e insalata iceberg.

Il Gustoso

Adori i sapori decisi? Il Gustoso unisce 100% petto di pollo italiano con cavolo cappuccio rosso italiano, salsa al Pecorino Romano DOP & pepe e bacon da pancetta italiana.

Italianità e gusto McDonald's hanno trovato un nuovo punto di incontro nelle Chicken Creation, ricette realizzate in collaborazione con il team di Giallozafferano. Protagoniste le eccellenze della nostra tradizione culinaria, sempre più presenti nei menu dei ristoranti McDonald's. Infatti è italiano l'85% dei fornitori, a garanzia di una qualità superiore e di grande freschezza. Non solo la carne, ma anche le insalate sono 100% italiane e il pane è prodotto interamente in Italia. McDonald's è in Italia da 35 anni, ma le Chicken Creation sono in edizione limitata. Non perdere queste nuove esperienze di gusto!

- 100% PETTO DI POLLO ITALIANO
- ALLEVATO A TERRA
- SENZA COLORANTI E CONSERVANTI ARTIFICIALI

Segui Giallozafferano, scopri le Chicken Creation

veloce CON GUSTO

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Pane cunzato a modo mio

Circa 20 anni fa ho passato una splendida estate in provincia di Siracusa insieme ai miei cugini. Il momento in cui assaggiai il "pane Cunzato" per la prima volta non lo scorderò mai. Ecco una mia versione.

Per prima cosa apri a metà 1 **pane cafone** da 1 kg e goditi il profumo che sprigiona. Disponilo in una teglia, condiscilo con **olio extravergine** e passalo al grill per 3 minuti, giusto il tempo che si tosti leggermente. Con l'aiuto di una mandolina oppure di un buon coltello taglia a fette sottili 150 g di **melanzane** e poi friggile in **olio di semi** a 170° fino a doratura. A questo punto, sforna il pane e lascialo tornare a temperatura ambiente, strofinalo con 1 spicchio d'aglio e farciscilo con gli ingredienti che più ti piacciono. Io l'ho mangiato semplicemente con olio extravergine, sale e origano secco e anche così era davvero irresistibile. A casa lo farcisco con le alici sott'olio, primo sale tagliato a pezzetti, pomodori a fette, melanzane fritte e, a piacere, peperoncino secco. La cosa bella di questo piatto, oltre ad essere semplice e versatile, è il fatto di essere conviviale.
Mettere il pane al centro della tavola e condividerlo con le persone a cui si vuole bene è un gesto che mi riempie il cuore. Vedere mio figlio Cristian che si condisce a suo piacere la sua fetta mi fa sempre sorridere, perché ogni volta aggiunge qualcosa di nuovo, un sapore nuovo da scoprire e un colore nuovo da aggiungere.
Viva il pane, viva il pane cunzato!

"Il pane cunzato, ovvero condito, è una specialità siciliana, tipica della zona di Trapani. Poi, dalla Sicilia Occidentale il panino condito si è diffuso rapidamente in tutta la regione".

e in più...

A chilometro zero
Secondo la tradizione il pane cafone passato in forno si condisce con i prodotti regionali, melanzane e pomodori innanzitutto, poi sardine e origano secco.

pranzo VISTA mare

Un menu leggero e appetitoso, ricco di gusto ma che non appesantisce. Dai miniplumcake farciti con fichi e squacquerone, ai gamberoni crudi con il pesto, alle frittelle di miglio croccanti

RICETTE DI **ANDREA GATTI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**
STYLING DI **ROBERTA MONTALTO**

Frittelle di miglio e prosciutto

Per 4 persone

100 g di miglio decorticato - 30 g di farina di ceci - 1 melone - 300 g di prosciutto crudo - 2 avocado - 2 lime - olio extravergine - sale - pepe

Con il miglio decorticato l'ammollo non è necessario, ma bisogna risciacquarlo con acqua calda. Quindi mettilo a cuocere in circa 200 ml di acqua salata, spegnendo la fiamma dopo i primi 2 minuti di bollore e lasciandolo riposare con il coperchio sempre chiuso per almeno 20 minuti, finché avrà assorbito l'acqua. **Una volta raffreddato**, versalo in una ciotola con la farina di ceci, sale e pepe, poi crea delle frittelle e friggile in padella con olio caldo. **Sbuccia l'avocado**, togli il nocciolo, taglialo a fettine e condiscilo con il succo di lime. Pela e taglia a pezzetti anche il melone. Componi il piatto, unendo anche le fette di prosciutto crudo agli altri ingredienti e completa con una macinata di pepe.

Preparazione 15 min.

Cottura NO

Insalata di gamberi pesto e misticanza

Per 4 persone

20 gamberoni crudi già abbattuti - 150 g di misticanza - 25 g di pinoli - 50 g di basilico - 1 spicchio d'aglio - 100 ml di olio extravergine - timo fresco - sale - pepe

Elimina il carapace e lava bene i gamberoni. Con la punta di un coltello togli il filo intestinale scuro. In una padella calda fai tostare una piccola parte dei pinoli con sale e pepe; ti serviranno per decorare. **Prepara il pesto:** stacca le foglie di basilico, lavale accuratamente e asciugale, mettile nel frullatore. Sbuccia l'aglio e taglialo a metà, mettilo nel frullatore, unisci i pinoli, un pizzico di sale e l'olio extravergine poco alla volta fino a raggiungere la giusta consistenza. **Condisci i gamberi crudi con il pesto** e lasciali insaporire. A questo punto, distribuisci nei piatti la misticanza, i gamberi, versa un filo d'olio extravergine e decora con i pinoli tostati.

Plumcake con fichi e squacquerone

Per 4 persone
2 uova - 200 g di farina 00 - 200 g di yogurt intero - 100 g di olio semi girasole 13 g di lievito per torte salate - 80 g di zucchero - 150 g di squacquerone o crescenza - 200 g di mortadella - 8 fichi - semi di sesamo neri - sale - pepe

Priva della buccia i fichi e taglia la polpa a listarelle. In una ciotola rompi le uova e inizia a mescolare con una frusta. Aggiungi lo zucchero, il sale e il pepe. Quindi unisci lo yogurt e poi l'olio di semi di girasole senza smettere di mescolare. Incorpora la farina, poca alla volta, e infine versa il lievito, miscela ancora. **Imburra** degli stampini in silicone per plumcake. Versa l'impasto (non riempire le cavità fino all'orlo perché devono crescere) e cuoci in forno preriscaldato a 170° per circa 40 minuti. **Sforna** e fai raffreddare i plumcake e, quando saranno freddi, tagliali a metà e farciscili con mortadella, fichi e squacquerone o crescenza. Decora con i semi di sesamo neri.

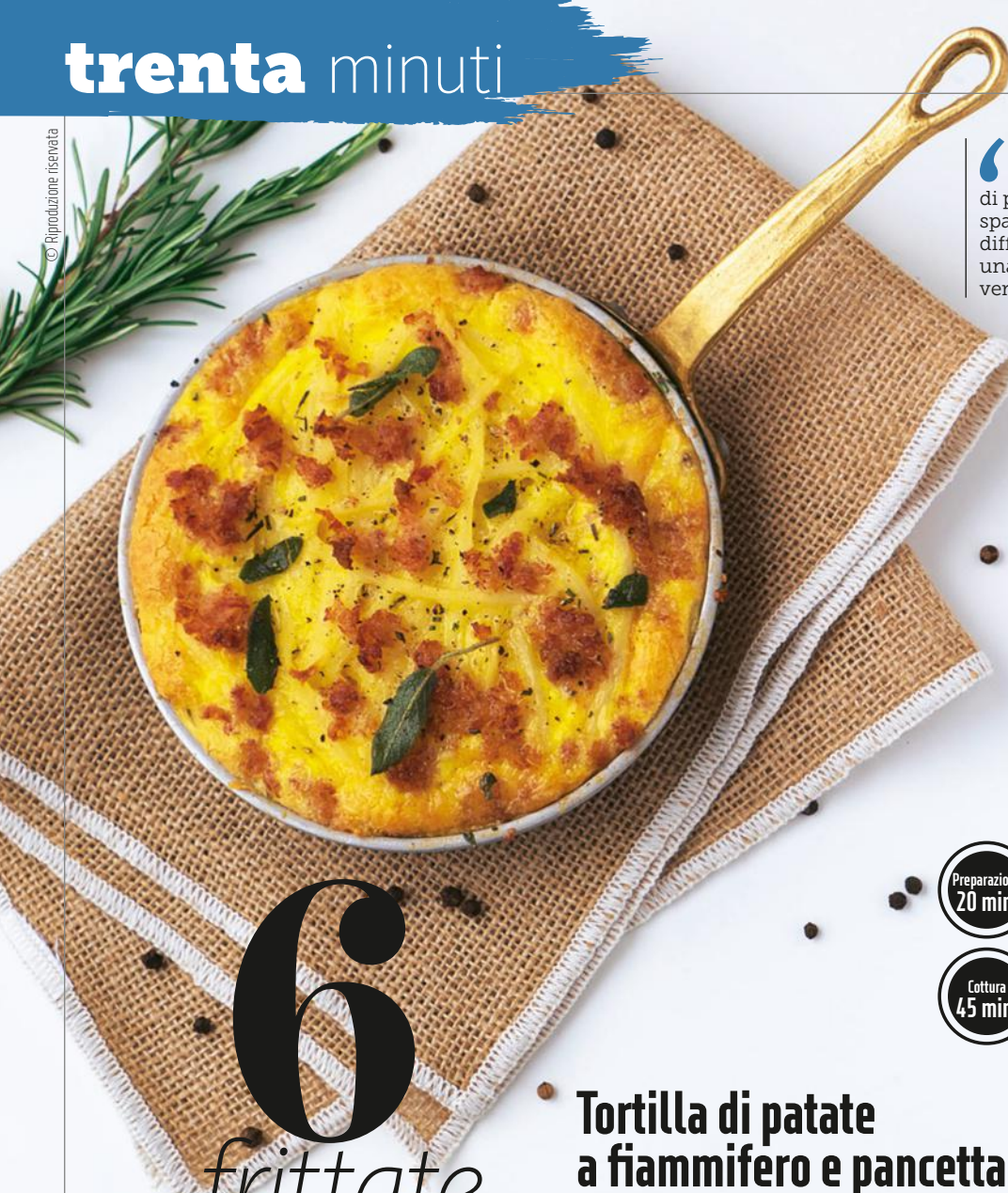
Carne pregiata

Le carni suine utilizzate per la Mortadella Bologna Igp vengono attentamente selezionate usando soltanto i tagli più pregiati.

Una farcitura insolita e golosa

Questi mini plumcake morbidi e dal gusto saporito si adattano a molte occasioni: pic nic, brunch, aperitivo con gli amici.

Preparazione 10 min.

Cottura 40 min.

“La tortilla di patate è un piatto spagnolo molto diffuso. Qui abbiamo una nuova versione da provare”.

6 *frittate* per tutti I GUSTI

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

RICETTE DI **ANDREA GATTI**
FOTO DI **ANGELO LEONARDO**

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

Tortilla di patate a fiammifero e pancetta

Per 4 persone
3 patate grandi - 8 uova - 100 g di pancetta a dadini - 60 g di parmigiano grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe -

Pela le patate e poi tagliale a fiammifero con l'apposito attrezzo o a mano. In una padella senza aggiunta di grassi fai rosolare la pancetta a cubetti e poi lasciala raffreddare. **In una ciotola a parte** sbatti le uova con il sale, il pepe e il parmigiano grattugiato, quindi aggiungi al composto le patate. Sbriciola la pancetta croccante e uniscila alle uova. **Trasferisci tutto in una teglia** oppure in una padella che possa andare anche nel forno e cuoci la tortilla a 150° per circa 40 minuti. Lascia intiepidire e servila.

Muffin pomodori uova e pancetta

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 35 minuti

6 uova- 6 foglie di basilico - 2 pomodori - 1 cipolla - 70 g di pancetta - 50 g di formaggio grattugiato - 100 ml di latte - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Fai appassire la cipolla tritata in una padella con un filo d'olio. Aggiungi i pomodori a tocchetti e cuoci per 5 minuti. In un padellino a parte salta la pancetta a dadini per renderla croccante. **Sguscia le uova in una ciotola** con le foglie di basilico, regola sale, pepe e sbatti con una forchetta. Versa poi il latte, il formaggio grattugiato e mescola con cura. **Ungi con l'olio uno stampo** per muffin e distribuisci il composto di uova in ogni cavità, quindi aggiungi i pomodori e la pancetta a tocchetti. Cuoci in forno già caldo a 170° per circa 25 minuti. Lascia raffreddare completamente e sforma le frittatine.

Nel panino con tacchino, pecorino e guacamole

Per 4 persone
4 panini - 5 uova - 2 cucchiai di latte - 200 g di pecorino - 8 fette di arrosto di tacchino - 2 avocado - 1 cipolla bianca- 1 lime - 1 mazzetto di coriandolo - formaggio grattugiato - basilico - Tabasco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per la guacamole, apri a metà gli avocado, elimina il nocciolo e ricava la polpa con l'aiuto di un cucchiaio. Trita finemente la cipolla e il coriandolo. Frulla con un mixer la polpa di avocado con il succo del lime, poi aggiungi la cipolla, il coriandolo e aziona ancora. Insaporisci con gocce di Tabasco e raffredda in frigorifero.
Per la frittata, apri le uova in una ciotola e sbattile velocemente con il latte, il formaggio grattugiato, sale e pepe. Versa il composto in una padella calda con un filo d'olio e cuoci con il coperchio per 4 minuti, poi gira la frittata e termina la cottura. Lasciala raffreddare completamente.
Dividi i panini a metà e spalma i fondi con la guacamole, aggiungi 2 fette di tacchino, 1 triangolo di frittata, il pecorino a strisce, basilico e chiudi tutti i panini.

15 min. Preparazione + riposo
Cottura 8 min.

"Per un panino perfetto aggiungi una salsa che regala morbidezza e gusto. Oltre alla guacamole, puoi provare un pesto di verdure oppure una semplice maionese".

Preparazione 15 min.
Cottura 41 min.

"Una ricetta sempre utile per riutilizzare la pasta avanzata: in ogni formato e condimento".

Rivoltata di spaghetti al pomodoro

Per 4 persone
250 g di spaghetti - 4 uova - 400 g di passata di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 5 foglie di basilico - 40 g di parmigiano grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

In una padella con un giro d'olio lascia colorire lo spicchio d'aglio, aggiungi quindi la passata di pomodoro e fai cuocere a fuoco basso per 20 minuti circa. Soltanto alla fine unisci le foglie di basilico.
Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolali al dente. Poi versali nella padella con il sugo e fai saltare 1 minuto. In una ciotola sbatti le uova con il sale, il pepe e il parmigiano grattugiato.
Immergi la pasta condita nel composto di uova, trasferiscila in una padella con un filo d'olio e cuoci per circa 10 minuti, poi gira la frittata e termina la cottura dall'altro lato, sempre per 10 minuti. Servila tiepida o fredda.

consigli utili

ricetta PERFETTA *IN 4 MOSSE*

Sbatti le uova velocemente e versale nella padella solo quando l'olio è ben caldo, poi abbassa la fiamma e dopo 2 minuti alzala di nuovo. In cottura scuoti il tegame per non far attaccare la frittata.

UOVA

È il numero massimo per ottenere una frittata omogenea e va bene per 4 porzioni. Se devi farla per più persone, meglio prepararne due.

VERSATILE facile e golosa

Frittata, omelette o tortilla? Sottile e ripiegata quella francese, alta e soda la spagnola. La ricetta italiana sta proprio nel mezzo: non troppo alta, ma nemmeno sottile. E si farcisce a piacere con qualunque verdura - ovviamente già cotta o almeno scottata - oppure con quel che c'è in casa: formaggi, salumi, pasta e perfino la carne avanzata. Non ci sono limiti: la frittata è sempre come tu la vuoi e comunque buona!

Rotolo con doppia mousse mortadella e basilico

Per 4 persone
8 uova - 500 g di ricotta - 100 g di mortadella - 1 mazzetto di basilico - 30 ml di latte - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbatti le uova con il latte, sale e pepe. Scalda un padellino antiaderente e cuoci il composto, un mestolino alla volta, girando la frittata quando inizia a fare le bollicine. Continua fino a ottenerne 8 e tieni da parte. **Frulla 250 g di ricotta** con la mortadella a pezzetti, sale e pepe. Frulla i 250 g di ricotta rimasti con il basilico, sale e pepe, in modo da ottienere 2 mousse: una rosa e l'altra verde. Stendi una frittatina e spalma uno strato generoso di crema di mortadella, copri con un'altra crespella e spalma uno strato abbondante di crema di basilico,
Arrotola le due frittatine e poi avvolgile nella pellicola, ripeti l'operazione fino a ottenere 4 rotoli e raffredda in frigorifero per 2 ore. Elimina la pellicola, affetta i rotoli e servi.

"Una ricetta comoda anche per i pic nic, da variare a piacere, sostituendo le mousse con prosciutto e formaggio".

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 16 min.

Gusto avvolgente
Prodotta senza conservanti Cuor di Ricotta Vallelata è perfetta per arricchire le tue ricette e da gustare da sola.

Con pomodori e mozzarella

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 50 minuti

8 uova - 500 g di pomodori camone - 150 g di mozzarella - 60 g di parmigiano grattugiato - origano fresco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Riduci la mozzarella a cubettini, mettila in un colino e lasciala sgocciolare. Lava i pomodori e tagliane metà a cubetti e l'altra metà a rondelle abbastanza sottili. Sbatti le uova in una ciotola con l'origano fresco spezzettato, sale e pepe. Unisci la mozzarella, il parmigiano e i pomodori a cubetti.
Versa in una padella antiaderente poche rondelle di pomodoro, un quarto del composto di uova e cuoci per circa 10 minuti a fuoco lento. Appena l'uovo inizia a rassodarsi, adagia altre rondelle di pomodoro sopra la frittata, copri e porta a cottura.
Ripeti l'operazione per 4 volte, in modo da ottenere 4 frittate uguali. Adagiale quindi in una teglia e informa a 150° per circa 40 minuti. Lascia intiepidire e servi.

bacon

Saporito e croccante, con un delizioso aroma affumicato, è un salume poco usato nella cucina italiana. Ecco qualche idea sfiziosa per gustarlo oltre alle solite uova strapazzate a colazione

DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Consistenza cremosa

Se preferisci una preparazione più morbida, dopo aver fatto saltare i paccheri in padella, togli dal fuoco e aggiungi 200 g di ricotta, diluita con 3 cucchiai d'acqua di cottura della pasta.

1

COS'È E COME SI USA

Tradizionale dei paesi anglosassoni, il bacon è leggermente diverso dai salumi italiani simili, pancetta e guanciale, perché risulta un po' più magro e diventa più croccante. Si può usare a dadini, rosolati in padella finché sono dorati e da aggiungere a sughi e farce, oppure come decorazione. Se preferisci, puoi tagliarlo a striscioline: fresco lo usi per involtini avvolgendo ripieni da infornare, cotto in padella o sulla placca del forno, lo usi per decorare. Quando è secco e croccante, puoi anche sbriciolarlo per decorare e insaporire salse e ripieni.

2

PREPARA LE RICETTE

Fagottini alla burrata

Schiaccia le patate in una ciotola, unisci le uova, il parmigiano, sale e pepe, poi forma tante palline grandi come un'albicocca e infila al centro un pezzetto di burrata, avvolgi con 250 g di bacon. Cuocile in forno caldo a 180° 15 minuti.

500 g di patate lessate

2 uova

70 g di parmigiano

200 g di burrata

Maionese affumicata

Frulla i cetriolini, le cipolline, il concentrato di pomodoro e la maionese, con la senape, 3 fette di bacon saltate in padella, un pizzico d'aglio in polvere, uno di paprika dolce e uno di zucchero di canna, finché la maionese sarà cremosa.

3 cetriolini

3 cipolline

1 cucchiaino di concentrato

150 g di maionese

1 cucchiaio di senape

un pizzico di paprica

Paccheri croccanti

Rosola in una padella aglio tritato e peperoncino con un filo d'olio, unisci i friggiteli a fiammifero e cuocili a fiamma media mescolando per 5-6 minuti. Incorpora i pomodori a fettine sottili e decora con 100 g di bacon rosolato e sbriciolato.

320 g di paccheri

1 spicchio d'aglio

150 g di friggitelli

200 g di pomodori

La pasta che non scuoce
Trafilati al bronzo, hanno superficie ruvida e porosa, perfetta per esaltare ogni condimento, paccheri Rummo.

3

QUALCHE IDEA IN PIÙ

Deliziosi per aperitivi finger food, i gamberi sgusciati e le prugne secche reidratate, avvolti in fettine di bacon e passati per 2-3 minuti sotto il grill per renderli croccanti. Tritato e rosolato in padella è ottimo per farcire patate al forno, insaporire funghi e completare primi piatti di pasta e di riso, bruschette, purè e così via. Una curiosità americana? La marmellata di bacon: rosola 400 g di bacon con 1 cipolla tritata, 1 spicchio d'aglio, 1 mela, 100 ml di aceto di mele, 2 cucchiai di zucchero di canna, 1 cucchiaio di miele, un pizzico di spezie miste, pepe o peperoncino e cuoci a fuoco basso per circa 45 minuti. Fai raffreddare, frulla e gustala spalmata sulle bruschette.

RICETTA DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **ANGELO LEONARDO**

Non cuocerlo

Che sia al naturale o sott'olio, il tonno coservato è già stato cotto durante la fase di sterilizzazione, quindi va usato a temperatura ambiente anche nei piatti caldi. Nelle paste ad esempio va aggiunto solo all'ultimo momento a fuoco spento.

tonno conservato

Una scatoletta di tonno in dispensa ce l'abbiamo tutti, eppure la maggior parte dei consumatori è convinta che in quella confezione ci siano anche conservanti. In realtà non ci sono perché non servono: la sterilizzazione e l'aggiunta di sale e olio, o acqua nel caso del tonno conservato al naturale, sono sufficienti e non richiedono aggiunte di additivi e conservanti. Infatti dopo aver riempito **le confezioni con il tonno, queste vengono chiuse ermeticamente e sterilizzate** a una temperatura compresa tra 110 e 120 gradi, un processo che permette di mantenere le proprietà nutritive e organolettiche intatte. **Il tonno confezionato non contiene additivi né conservanti**, ma per sicurezza controlla sempre l'etichetta che, oltre al peso e alla data di scadenza, riporta l'elenco degli ingredienti.

COSA C'È NELLA CONFEZIONE?
I tonni più usati nelle conserve sono il pinna gialla e il tonnetto striato. In genere nella confezione trovi filetto e ventresca ricavati dal muscolo, ma possono esserci anche tagli meno pregiati che provengono dal collo. Infatti, non c'è l'obbligo di indicare in etichetta la varietà di tonno né i tagli utilizzati, ma una cosa è certa: più sono grandi, migliore è la qualità.

APPETIZER FACILE e veloce

Il tonno conservato è una risorsa sempre utile, ad esempio per preparare un antipasto facile e veloce. Rassoda 4 uova in acqua bollente per 8 minuti, falle raffreddare, poi sgusciale e tagliale a metà. Ricava i tuorli e versali in una ciotola con 100 g di tonno sott'olio sgocciolato, 60 g di maionese e prezzemolo tritato. Amalgama con una forchetta, farcisci gli albumi e raffredda in frigorifero. Infine servi.

PRENDI NOTA

MEGLIO IN OLIO?

Il tonno al naturale, o meglio in salamoia, è conservato nella sua acqua di cottura e contiene poche calorie, ma parecchio sodio. Certamente più calorico quello sott'olio è però fonte di Omega 3 che provengono soprattutto dall'olio. Quindi se ben sgocciolato è più nutriente e anche più saporito.

Sformato con patate e capperi

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **70 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di patate - 200 g di tonno sott'olio - 50 g di acciughe - 30 g di frutti di cappero - 40 g di olive taggiasche denocciolate - 80 g di olive verdi - 1 mazzetto di prezzemolo - erba cipollina - 2 uova - 100 g di grana - 150 g di olio extravergine - sale - pepe

Lessa le patate senza pelarle in acqua salata per circa 30 minuti, fino a quando saranno morbide e lasciale intiepidire. Intanto affetta le olive verdi, trita il prezzemolo e tieni da parte per la salsa verde, trita anche le acciughe e poi taglia i capperi a rondelle. Pela le patate tiepide e passale con lo schiacciapatate.

Trasferiscile in una bacinella capiente con il grana grattugiato, le acciughe, i capperi, le uova, il tonno sgocciolato, le olive taggiasche e amalgama con un cucchiaio di legno per ottenere un impasto omogeneo. Prepara la salsa verde frullando con un mixer la polpa delle olive verdi, il prezzemolo e l'olio, regola sale e pepe.

Rivesti uno stampo rettangolare con carta forno e distribuisci l'impasto esercitando una buona pressione in modo che non si formino grumi e risulti compatto. Cuoci nel forno statico a 160° per 40 minuti. Poi toglilo dallo stampo e lascia riposare 60 minuti. Affettalo e servilo con la salsa verde preparata.

Brisé saporita

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

2 rotoli di pasta brisé - 1 cipolla bianca - 120 g di tonno conservato - 300 ml di panna fresca - 3 uova - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine - formaggio grattugiato - noce moscata - sale - pepe

Taglia la cipolla a rondelle e saltala in un tegame con 2 cucchiai d'olio extravergine. Togli dal fuoco, unisci il tonno, mescola e fai raffreddare. Sguscia le uova in una ciotola a parte, versa la panna e miscela lavorando con una frusta per ottenere un impasto liscio e omogeneo. **Insaporisci con prezzemolo** tritato, sale, pepe e noce moscata. Stendi la pasta brisé e usala per foderare 4 stampi rotondi monoporzione e quindi riempili con l'impasto preparato. **Cuoci in forno a 180°** per circa 20 minuti. Poi togli dal forno spolverizza con il formaggio grattugiato e termina la cottura per 10 minuti circa, fino a quando la superficie risulta ben dorata.

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Torrette di fichi

Per il loro sapore e la meravigliosa consistenza, quest'estate ho deciso di preparare uno sfizioso finger food salato con protagonisti i fichi. Non storcere il naso, il contrasto con il salato e la magia della stracciatella scriveranno una nuova poesia. Pronti a esclamare "ma che fichi?".

Iniziamo dal **prosciutto crudo**, arroventa una padella antiaderente (se quella che hai non è rivestita, copri il fondo con un foglio di carta forno) e scotta le fette finché diventano croccanti, quindi lascia raffreddare e poi spezzettale a mano ottenendo delle fragranti briciole. Prepara una velocissima emulsione sbattendo con una forchetta **olio extravergine** e **miele**. Dopo aver pulito 8 **fichi sodi** e non troppo maturi, tagliali a fette non troppo sottili e componi la tua torretta a strati: fettine di fichi, **stracciatella di bufala**, briciole di prosciutto crudo. Sull'ultimo strato ancora prosciutto, foglie di **menta** e una colata dell'emulsione preparata. Puoi gustarli freddi oppure a temperatura ambiente.

"Il miele non è obbligatorio, ma ti farà apprezzare il netto contrasto tra dolce e salato, se invece sei amante dei mieli aromatizzati prova diversi abbinamenti: al tiglio, per una nota aromatica erbacea, o all'arancio per una ventata di freschezza".

Anche con speck e pancetta
Sostituisci il prosciutto crudo con dell'aromatico speck o dell'irresistibile pancetta.

e in più...

menu della domenica

PRANZO DI Ferragosto

organizza IL TUO tempo

3 ore prima **Impasta la focaccia e fai la base del semifreddo**
Lavora la farina con l'acqua aggiungi sale, il lievito, lo zucchero, impasta ancora poi copri e lascia lievitare 2 ore. Prepara la base del semifreddo, distribuiscila in 4 bicchieri e fai raffreddare 2 ore nel freezer.

2 ore prima **Stendi la focaccia, prepara salsa e polpette**
Stendi la focaccia nella teglia e falla lievitare ancora per un'ora. Intanto metti sul fuoco la salsa di pomodoro, impasta le polpette e friggile. Cuoci la pasta e scolala al dente.

30 min. prima **Finisci il dolce, informa pasta e focaccia**
Frulla la polpa di melone, unisci la gelatina e versa la gelée sulla crema fredda, lascia in freezer 30 minuti. Ungi la focaccia con l'olio e infornala per 12 minuti, poi farciscila con crudo, stracciatella e fiori di zucca. Salta la pasta con la salsa e le polpette, cuoci in forno per 10 minuti.

Una festa che arriva nel cuore dell'estate, quando il sole arroventa spiagge e città. Nonostante il caldo però è d'obbligo celebrarla a tavola con piatti ricchi e succulenti

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Focaccia crudo e fiori di zucca

Antica come il pane
Secondo una leggenda la focaccia è nata nel borgo ligure di Recco ai tempi delle invasioni dei Saraceni quando alla popolazione restavano solo acqua, farina di semola, olio e formaggio. In realtà è molto più antica e probabilmente accompagna l'uomo fin dalla preistoria.

Stagionato a lungo
Ottenuto da cosce selezionate e stagionate il Prosciutto di Parma Dop scelto da Esselunga è stagionato minimo 16 mesi e ha un gusto delicato e dolce.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Bucatini al forno con salsa e polpette

Perché si festeggia Ferragosto?
Al pranzo del 15 agosto la pasta al forno non manca mai, ma qual è l'origine del giorno di festa? Il nome Ferragosto deriva dal latino "feriae Augusti", il riposo di Augusto e in età romana era dedicata al primo imperatore romano: Ottaviano Augusto, che ha dato il nome a tutto il mese. Soltanto più tardi, nel VII secolo d.C., la Chiesa cattolica spostò la ricorrenza dal primo al 15 e ne fece una celebrazione religiosa dedicata all'Assunzione di Maria.

Semifreddo con gelée al melone

Magica gelée
La gelée di frutta si prepara in poco tempo ed è perfetta come copertura di torte fredde, crostate e semifreddi. Si tratta in buona sostanza di uno strato colorato che si solidifica a bassa temperatura e rende il dolce perfetto. La puoi preparare con qualunque tipo di frutta, in particolare fragole e frutti di bosco, e il procedimento non cambia.

Focaccia crudo e fiori di zucca

Per 4 persone

400 g di farina 00 - 200 ml d'acqua - 6 g di lievito di birra secco - 10 g di sale - 10 fiori di zucca - 150 g di prosciutto crudo - 200 g di stracciatella di bufala - 1 pizzico di zucchero- olio extravergine d'oliva

1 In una bacinella capiente impasta la farina a mano aggiungendo l'acqua poco alla volta in modo che l'impasto risulti elastico e privo di grumi. Aggiungi il sale, il lievito, lo zucchero e continua a lavorare fino a quando sarà morbido e tenderà ad appiccicarsi alle mani, per staccarlo puoi utilizzare un pochino di farina.
2 Copri la bacinella con un canovaccio pulito o la pellicola per alimenti e lascia lievitare a temperatura ambiente fino a quando avrà raddoppiato il suo volume, calcola 2 ore. Adagialo in una teglia coperta con carta forno e stendilo con le mani formando tante fossette con la punta delle dita. Fai lievitare la focaccia ancora per un'ora. Spennella con abbondante olio e poi cuocila nel forno ventilato a 220° per circa 12 minuti .
3 Pulisci i fiori di zucca eliminando la parte bassa e recuperando le corolle, condisci con sale, pepe e un filo d'olio extravergine. Completa la focaccia distribuendo la stracciatella, il crudo e i fiori di zucca appena conditi.

Prova così

Per pulire i fiori di zucca
Stacca delicatamente ogni fiore dalla base con un coltello. Apri la corolla ed elimina il pistillo interno. Sciacquali e lasciali asciugare stesi sopra un foglio di carta da cucina.

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 12 min.

AGGIUNGI UN GOCCIO d'acqua

Prima di infornare la focaccia ricordati di oliarla in superficie, se usi una miscela di acqua e olio sarà ancora più leggera e il sale si scioglierà meglio, quindi alla fine la crosta sarà croccante e l'interno ben soffice.

1
2
3

PREPARALA **prima**

Proprio come accade con il tiramisù o con la parmigiana, la pasta al forno è una di quelle preparazioni che il giorno dopo sono ancora più buone, perché gli ingredienti hanno avuto tutto il tempo di amalgamarsi. Approfittane e preparala in anticipo, poi ti basterà passarla velocemente in forno e servirla, magari in eleganti cocottine di terracotta.

Pastasciutta per tutti

Una ricetta semplice che conquista
Gli spaghetti con le polpette sono uno dei piatti più apprezzati e non solo in Italia, dove ogni regione, soprattutto al Sud ha la sua particolare ricetta, ma anche all'estero e in particolare negli Usa, infatti gli "spaghetti and meatballs" partiti più di un secolo fa dal quartiere newyorkese di Lilttle Italy hanno conquistato il continente Nord americano.

Preparazione 25 min.
Cottura 60 min.

Bucatini al forno con salsa e polpette

Per 4 persone

350 g di ziti - 300 ml di passata di pomodoro - 300 g di macinato scelto di carni miste (manzo, vitello e maiale) - 1 cipolla rossa - 1 rametto di prezzemolo - 1 uovo - 30 g di farina 00 - 70 g di formaggio grattugiato- olio di semi - 50 g di olio extravergine - basilico - sale - pepe

1 Per le polpette versa in una ciotola il macinato di carne, l'uovo, il prezzemolo tritato, il formaggio grattugiato, la farina, sale, pepe e mescola con un cucchiaio di legno per amalgamare. A questo punto forma le polpette grandi come una noce usando una piccola quantità di composto e ruotandolo tra le mani.
2 Per la salsa di pomodoro lascia appassire dolcemente la cipolla tritata in un tegame capiente con un giro d'olio extravergine, aggiungi la passata di pomodoro e fai sobbollire a fiamma bassissima con il coperchio per circa 35 minuti, mescolando di tanto in tanto, poi regola il sale. Scalda l'olio di semi in una padella profonda e portalo a 170°, quindi friggi le polpette poche alla volta e poi tamponale con carta da cucina.
3 Tuffale nella salsa di pomodoro e fai insaporire 10 minuti. Cuoci la pasta, scolala molto al dente e condiscila con il sugo. Adagiala quindi in una teglia, spolverizza con abbondante formaggio grattugiato e completa la cottura in forno a 200° per 10 minuti. Profuma con qualche foglia di basilico e porta in tavola.

Semifreddo con gelée al melone

20 min. Preparazione + riposo

Cottura 12 min.

Per 4 persone

500 ml di panna fresca - 4 tuorli d'uovo - 120 g di zucchero semolato - 1 melone - 1 rametto di menta - 3 fogli di gelatina - 1 bacca di vaniglia

1 Per la base versa lo zucchero in un pentolino con pochissima acqua, giusto quella che serve per scioglierlo. Scalda il composto a fiamma moderata senza mescolare e, quando raggiunge i 121° (controlla la temperatura con un termometro da cucina) versalo a filo sui tuorli montati con le fruste elettriche e lavora fino a quando sarà completamente freddo. A questo punto aggiungi la panna montata con i semi della bacca di vaniglia e mescola delicatamente per amalgamare. Trasferisci la crema in una sacca da pasticciere e riempi 4 bicchieri tipo tumbler fino a tre quarti. Lascia raffreddare nel freezer per almeno 2 ore.
2 Immergi in acqua fredda i fogli di gelatina, poi strizzali e falli sciogliere pochi istanti nel microonde. Pela il melone, ricava la polpa ed elimina i semi, quindi frullala con un mixer a immersione unendo la gelatina sciolta.
3 Versa la gelée di melone sopra la base di semifreddo e raffredda nuovamente in freezer per 30 minuti. Servi con qualche fogliolina di menta fresca e fette di melone sottilissime.

La varietà perfetta

Polpa rosa dolce e profumata
Originario della Francia il melone charentais è piuttosto piccolo, ma la sua polpa color arancio rosato è particolarmente profumata e gustosa, quindi molto adatta alle preparazioni dolci.

PASTORIZZA le uova SENZA CUOCERLE

La pate à bombe è una tecnica di pasticceria che serve per pastorizzare le uova senza cuocerle. Come spiegato nella ricetta, si tratta di portare lo sciroppo di zucchero alla temperatura di 121° e versarlo sui tuorli montati mescolando continuamente.

bruschette che passione!

Ideali da condividere con gli amici sono deliziose, facili, veloci e aprono ogni pasto con allegria. Possono anche trasformarsi in un pranzo completo sulla spiaggia, c'è solo l'imbarazzo della scelta: formaggi, verdure, pesce ... Tutto è possibile

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

3

1 Con robiola, pere, nocciole e miele

Sguscia **20 nocciole**, disponile in una teglia foderata con carta forno e falle tostare a 200° per 3 minuti. Poi spegni il forno, mescola e aspetta altri 3 minuti prima di sfornare. Mettile in un canovaccio e strofinale con energia, finché le pellicine verranno via. Se preferisci ridurle in granella, frullale per alcuni istanti al mixer, oppure spezzettale grossolanamente con il batticarne o un coltello. Affetta finemente **4 pere kaiser** senza pelarle, trasferiscile in una padella con **100 ml d'acqua** e **60 g di miele di castagno** e cuocile per circa 10 minuti a fiamma media. Versa in una ciotola **250 g di robiola fresca** e lavorala con la forchetta per ammorbidirla, poi condiscila con **un filo d'olio extravergine di oliva**, **sale**, **pepe** e mescola per amalgamare, quindi raffreddala in frigorifero. Intanto, taglia a metà **4 fette spesse di pane ai cereali** e scaldale in una padella antiaderente 2 minuti per lato. Per assemblare le bruschette, spalma il pane con uno strato abbondante di crema di robiola, copri con le pere caramellate e termina con le nocciole e un filo di miele.

2 Con spinaci tonno e acciughe

Lava con cura **600 g di spinaci** e scottali in acqua bollente salata per 2 minuti, poi scolali e strizzali. Trita finemente **1 spicchio d'aglio** e fallo dorare in una padella con **un filo d'olio**, aggiungi gli spinaci e falli insaporire per pochi minuti. Trasferiscine la metà nel recipiente del mixer, con **50 g di formaggio grattugiato** e **1 cucchiaio d'olio**, regola **sale**, **pepe** e frulla per ottenere una crema. Tosta in padella **4 fette di pane casereccio** e spalma un velo sottile di crema di spinaci, aggiungi gli spinaci saltati rimasti, distribuisci **200 g di tonno al naturale** a pezzetti e decora ogni bruschetta con **3 filetti d'acciuga** ben sgocciolati dall'olio di conserva e arrotolati, poi completa con fiocchetti di **formaggio quartirolo** e **pepe rosa in salamoia**.

3 Con pomodorini confit e hummus alla curcuma

Lava con cura **250 g di pomodori ciliegini**, se preferisci puoi lasciare i rametti verdi. Adagiali sulla placca foderata con carta forno e aggiungi **1 spicchio d'aglio** schiacciato, **2 cucchiai d'olio extravergine**, **1 cucchiaio di zucchero**, **sale**, **pepe** e **foglioline di timo**, poi informa a 120° per circa 2 ore, fino a quando saranno ammorbiditi ma non secchi. Lascia raffreddare completamente e intanto prepara l'hummus: unisci nel recipiente del mixer **240 g di ceci cotti** e scolati, **2 cucchiai di tahina**, il **succo di mezzo limone**, **un pizzico di curcuma** e **sale**, quindi frulla fino a ottenere una crema morbida, se necessario aggiungi ancora poca acqua per ammorbidire. Tosta **4 fette di pane integrale** in una padella antiaderente, spalmale con un abbondante strato di hummus, aggiungi i pomodorini confit e irrora, a piacere, con un filo d'olio.

RICETTA DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **ANGELO LEONARDO**

Le calorie

Il pane integrale apporta 247 calorie per 100 grammi. Per il pane bianco, invece, le calorie per 100 grammi diventano 265.

pane integrale

I cereali raffinati subiscono l'asportazione della crusca e del germe, un **chicco integrale** contiene tutte e 3 le parti costituenti e nelle sue proporzioni naturali. La parte esterna, ovvero la crusca, protegge il chicco ed è ricca di fibre e **vitamine del gruppo B**. Contiene inoltre minerali. I cereali integrali possono avere fino al 75% in più di nutrienti rispetto a quelli raffinati e sono **più ricchi di fibra alimentare**. È bene fare attenzione al momento dell'acquisto perché il termine multicereali non è necessariamente sinonimo di integrale: non è detto che sia prodotto al 100% con farine integrali o che sia privo di cereali raffinati. Significa semplicemente che contiene più di un tipo di cereali, generalmente orzo, lino, miglio, avena, grano. Alcune varietà includono anche **semi commestibili nell'impasto,** come semi di lino, quinoa, semi di zucca e semi di girasole.

ADATTI AI CELIACI

Tra i cereali integrali, non tutti sono privi di glutine. Quelli adatti anche ai celiaci sono riso, quinoa, avena, miglio, mais, grano saraceno, amaranto.

PANE NERO di segale

Il pane nero è un tipo di pane tipico dei Paesi del nord Europa. È preparato con farina di segale a cui talvolta possono venire aggiunte altre farine, ed è ancora più apprezzato nella versione integrale. La farina ottenuta da questo cereale è ricca di fibre e di sali minerali, e il pane prodotto con essa ha un basso indice glicemico e apporto calorico; inoltre la presenza di fibre contribuisce a dare un senso di sazietà.

PRENDI NOTA

FATTO IN CASA

Per fare il pangrattato partendo dal pane fresco devi farlo in pezzi piccoli. Mettili su una placca da forno per almeno una decina di minuti a 180°, anche con grill, finché il risultato non sarà croccante e pronto per essere tritato nel mixer. Conservalo in un barattolo di vetro con una foglia secca d'alloro che ne aiuterà la conservazione.

Panzanella con burrata

Preparazione 20 minuti
Cottura No
Dosi per 4 persone

1 pagnotta di pane integrale - 1 pomodoro cuore di bue 300 g di pomodorini gialli, verdi e rossi - 2 cetrioli - 1 cipollotto rosso - 200 g di burrata - basilico - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - olio d'oliva extravergine - sale - pepe

Taglia il pane a cubotti irregolari e poi mettilo in una ciotola capiente, aggiungi un pochino di acqua e l'aceto in modo che il pane cominci ad ammollarsi.

Lava con molta cura i pomodorini e tagliali a spicchietti utilizzando un coltellino seghettato. Aggiungi il pomodoro cuore di bue tagliato a piccoli cubetti di circa 1 centimetro di lato. Riduci il cipollotto a listarelle e lascialo in ammollo in acqua fredda per una decina di minuti.

Taglia i cetrioli a fettine sottili utilizzando una mandolina. A questo punto unisci tutti gli ingredienti al pane precedentemente ammollato, aggiusta di sale e pepe e condisci con abbondante olio extravergine e qualche foglia di basilico. Servi la panzanella mettendo al centro la burrata.

Crostini con funghi e crema di piselli

Per4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

400 g di funghi champignon - 8 fette di pane integrale - 1 spicchio d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - prezzemolo - olio extravergine - 500 g di piselli gelo- 200 ml di latte - basilico - sale

Pulisci e sciacqua velocemente i funghi poi tagliali a pezzettini. In una padella fai scaldare un giro di olio di oliva, metti a dorare lo spicchio d'aglio e quindi unisci i funghi. Sala, fai rosolare per 2 minuti e sfuma con il vino bianco. **Fai evaporare l'alcol** e porta a cottura aggiustando di pepe e unendo il prezzemolo tritato. Elimina lo spicchio d'aglio. **Lessa i pisellini** e poi frullali con il latte, il basilico, l'olio, sale e pepe. Abbrustolisci il pane tagliato a fette e spalmalo con la crema di piselli, aggiungi i funghi spadellati. Servi i crostini ben caldi decorati con i semi di sesamo bianchi.

Preparazione 15 min.

Cottura 5 min.

"Per una versione delicata e fresca di questa tartare prova a condirla con una citronette fatta con succo di limone, arancia e lime."

8 CARPACCI e tartare

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Pesce spada con zucchine e stracciatella

Per 4 persone
300 g di pesce spada - 150 g di zucchine - 100 g di pomodori gialli - 150 g di stracciatella - erba cipollina - 1 cucchiaio di succo di lime - olio extravergine di oliva - - basilico - sale - pepe

Taglia il pesce spada a cubetti molto piccoli dopo aver eliminato pelle ed eventuale parte scura, poi condiscilo con sale, pepe, succo di lime, olio e erba cipollina tagliata finemente. **Affetta le zucchine** a rondelle molto sottili con una mandolina e poi saltale brevemente con un filo d'olio in una padella antiaderente ben calda; infine, regola di sale e pepe. **Riduci i pomodori** a spicchietti, condisci con sale pepe e olio e lasciali riposare per una decina di minuti, in modo che perdano l'acqua di vegetazione. Componi il piatto, utilizzando un coppapasta di metallo, mettendo sul fondo le zucchine, poi i pomodori e infine la tartare di spada. Completa con un cucchiaio di stracciatella e qualche foglia di basilico.

Con citronnette al ribes rosso

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura NO

400 g di manzo tagliato a fettine sottilissime - mezza cipolla rossa di Tropea - 50 g di lattughino - succo di limone- 125 g di ribes rosso - foglie di menta - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per la citronette, frulla 40 g di ribes con 5 cucchiai d'olio, 1 cucchiaino di succo di limone, qualche foglia di menta, sale e pepe e raffredda in frigorifero. **Taglia ad anelli sottili** la cipolla. Pulisci il lattughino. Impiatta le fettine di carpaccio arrotolandole, aggiungi qualche foglia di lattughino e condisci con la citronette di ribes. **Servi decorando** con gli anelli di cipolla, qualche chicco di ribes e una macinata di pepe.

Nastri di carote e cetrioli con crumble di nocciole

Per 4 persone
3 cetrioli - 4 carote - 50 g di nocciole sgusciate - 80 g di grana a scaglie - 1 lime - 40 g di aceto di vino bianco - 1 rametto di menta - 120 g di olio extravergine di oliva- sale - pepe

Prepara la vinaigrette: metti un pizzico di sale in una ciotola, aggiungi l'aceto bianco e mescola con una frusta per sciogliere il sale. Versa l'olio a filo mescolando per emulsionare. Aggiungi un po' di pepe e continua a frustare fino a quando la vinaigrette non sarà omogenea. I due liquidi dovranno essere perfettamente emulsionati.
Sia i cetrioli che le carote devono essere tagliati per il lungo in modo molto sottile: per questa operazione è indispensabile utilizzare una piccola mandolina con lama molto affilata.
Dopo averle affettate disponi le verdure sul piatto senza appiattirle ma dando loro una forma a spirale. Da ultimo aggiungi le scaglie di grana e le nocciole spezzettate grossolanamente; completa con una bella macinata di pepe e qualche foglia di menta.

"Con la salsa di yogurt alle erbe aromatiche puoi accompagnare anche piatti di pesce, patate lesse e insalate."

"Il carpaccio di verdure è un piatto estivo ideale per recuperare sali minerali, idratazione, vitamine e antiossidanti."

Peperoni, pomodorini e cipollotti rossi

Per 4 persone
1 cetriolo -8 pomodorini - 400 g di peperoni rossi e gialli - 100 g di cipollotto rosso - 200 g di yogurt greco - 1 mazzetto con erba cipollina, prezzemolo, aneto, cerfoglio, dragoncello - 4 fette di pane ai cereali - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara i peperoni: dopo averli lavati, tagliali in quattro ed elimina i semi, quindi tagliali a cubetti. Sbollentali per qualche minuto in acqua bollente salata, quindi raffreddali immediatamente in acqua e ghiaccio.
Taglia a julienne sottile il cipollotto viola e poi lascialo in ammollo in acqua fredda per una decina di minuti. Trita finemente le erbe aromatiche e mischiale allo yogurt, aggiungendo anche un pizzico di sale e pepe.
Taglia a fettine il cetriolo e a spicchi i pomodorini per la guarnizione. Condisci la tartare di peperoni e cipollotti con sale, pepe, olio e disponila in un piatto utilizzando un tagliapasta da 7-8 cm di diametro per darle la forma. Completa con una cucchiaiata di yogurt alle erbe, il pane ai cereali tostato e guarnisci con i cetrioli e spicchi di pomodorini.

un po' di storia

una ORIGINE CURIOSA

La leggenda narra che la tartare sia nata con la popolazione dei Tartari che trasportavano la carne sotto le selle dei cavalli. Durante le cavalcate la carne veniva battuta e ammorbidita e quindi era pronta per il consumo. Questo piatto di carne cruda, battuta e tritata, divenne molto popolare in Russia. Nel '900 i cuochi la esportarono in Francia da dove si diffuse in tutta Europa. In Italia, la più famosa è la tartare di fassona piemontese, un antipasto classico della tradizione culinaria regionale, tagliata a coltello a regola d'arte con una delle carni italiane più pregiate.

"La maionese di nocciole, che ben si abbina al gusto della tartare, si può fare anche con olio o pasta di nocciole."

Pancake con salmone e crema di piselli

Per 4 persone
Per i pancake: 100 g di farina 00 - 180 g di latte - 2 uova - 1 cucchiaio di olio di semi - 5 g di lievito in polvere per torte salate - sale
Per farcire: 200 g di salmone fresco sfilettato - 150 g di piselli - 1 rametto di aneto o prezzemolo - olio extravergine di oliva - succo di limone - sale - pepe

Cuoci i piselli in acqua bollente salata per pochi minuti, poi frullali con poca acqua di cottura e regola di sale e pepe. Per i pancake, frulla in una ciotola farina e lievito, latte e uovo con il mixer a immersione. Poi aggiungi l'olio e spolverizza con un pizzico di sale.
Versa in una padella piccola ben calda versa con un mestolino una piccola quantità di composto,in modo da ottenrere una frittatina spessa. Abbassa leggermente la fiamma in modo che si rapprenda senza bruciare, poi giralo con una spatola e cuocilo ancora per paio di minuti anche dall'altro lato. Il pancake deve avere una leggera crosticina croccante e rimanere morbido all'interno.
Taglia a cubettini molto piccoli il salmone e condiscilo con sale, pepe, succo di limone, aneto o prezzemolo tritato e olio extravergine. Servi alternando strati di pancake alla tartare di salmone e alla crema di piselli.

IL taglio da usare

Per preparare un'ottima tartare è bene scegliere un taglio pregiato: il filetto, la lombata o lo scamone. Sono innumerevoli le varianti della tartare di manzo, tra le più conosciute c'è la tartare francese condita con sale, olio, pepe, succo di limone, senape, maionese, cognac, capperi. Le versioni italiane prevedono un uso più parco degli ingredienti, in modo tale da valorizzare il gusto della carne. Se si utilizza il succo di limone, meglio aggiungerlo all'ultimo, per evitare "l'effetto cottura".

Classica di manzo con tuorlo e capperi

Per 4 persone
600 g polpa scelta di manzo - 4 tuorli - 20 g di capperi di Pantelleria sotto sale - 120 g di maionese - 30 g di nocciole - 300 g di giardiniera di verdure - 50 g di frutti del cappero per guarnire - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara la tartare tagliando la carne con un coltello affilato prima a fettine sottili e poi a pezzetti. In ultimo tritala al coltello.
Dissala i capperi sotto acqua corrente e mettili a bagno per almeno dieci minuti cambiando l'acqua 2-3 volte. Quindi tritali finemente, aggiungili alla carne e condisci con una generosa macinata di pepe e un filo d'olio. Disponi la tartare nel piatto aiutandoti con un coppapasta, creando un leggero avvallamento al centro e adagiaci il tuorlo.
Trita finemente le nocciole e poi uniscile alla maionese. Disponi sul piatto anche le verdure della giardiniera e completa con qualche foglia di prezzemolo tritata, pepe e guarnisci con i frutti del cappero.

"I pancake in versione salata con il salmone possono essere un'idea sfiziosa anche per il brunch festivo."

Salmone e avocado

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura NO

500 g di filetti di salmone fresco - 2 avocado - 1 lime - 1 limone - 1 cipollotto - maionese - uova di lompo nere - erba cipollina - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Stendi i filetti di salmone sul tagliere ed elimina la pelle e le eventuali lische, poi tagliali a dadini molto piccoli. Pulisci il cipollotto, elimina la parte verde e trita finemente la parte bianca. **Metti tutto in una ciotola** e condisci con un filo d'olio, il succo del limone, sale, pepe ed erba cipollina tagliuzzata con le forbici. Mescola, copri con una pellicola e fai insaporire per almeno 15 minuti. Intanto sbuccia gli avocado, elimina i noccioli e taglia la polpa a cubetti. Condisci con olio, succo di lime, sale e pepe. **Prendi un coppapasta** di 10 cm di diametro e sistemalo su un piatto: adagia sul fondo 1 quarto dell'avocado e con un cucchiaio fai una leggera pressione per compattarlo. Unisci 1 quarto di salmone e ripeti l'operazione. Sfila delicatamente il coppapasta e ripeti per le altre 3 tartare. Servi subito le tartare con 1 cucchiaio di maionese, erbe aromatiche e cucchiaini di uova di lompo.

Pesce spada con arance e pepe rosa

Per 4 persone
400 g di carpaccio di pesce spada fresco - 1 limone - 3 arance - 100 g di misticanza - un ciuffo di aneto - olio extravergine di oliva - bacche di pepe rosa - sale

Irrora le fettine di spada con il succo di limone, un pizzico di sale e 1 cucchiaio d'olio, copri e metti in frigo a marinare per 15 minuti. **Sbuccia al vivo le arance**: elimina le calotte alle estremità, appoggia il frutto in verticale sul tagliere e taglia la scorza in profondità, arrivando alla polpa viva. Infila la lama fra la polpa e la pellicina di ciascuno spicchio e staccalo dalla membrana che lo riveste. **Disponi a raggiera** le fettine di pesce spada sui piatti, alternandole agli spicchi d'arancia. Metti la misticanza al centro del piatto e decora con pepe rosa e foglioline di aneto. Termina con il succo di limone e un filo d'olio.

Preparazione 15 min.
Cottura NO

"Il carpaccio di pesce è un piatto leggero, semplice e veloce, perfetto durante la stagione estiva, sia come antipasto che come secondo leggero."

crudo E SICURO

Per mangiare pesce crudo, eliminando il rischio del parassita anisakis, è necessariol'abbattimento di temperatura a -20° con sistemi professionali. Non si può infatti parlare di abbattimento a casa, al massimo di congelamento, che è molto più lento e tende a rovinare la carne del pesce. Per legge, oggi i pesci al supermercato e in pescheria devono essere già abbattuti.

DI **MADDALENA PIACENTINO**

accessori per il pic nic

1

Anche in campeggio
I barbecue portatili sono accessori che si rivelano utili in campeggio, durante un'escursione o un pic nic. Il barbecue a carbonella è il più classico, grazie al quale si ottiene carne affumicata dal tipico sapore di brace, che la rende squisita.

2

Facili da trasportare
I barbecue portatili sono piccoli e facili da trasportare, ma pensati per cuocere pochi pezzi di carne alla volta. Questi modelli sono perfetti per le gite in cui sono previste lunghe camminate, perché sono molto leggeri e possono essere portati con uno zaino.

3

Occcupano poco spazio
La comodità di questi modelli è che occupano davvero poco spazio e stanno ovunque e ci permettono di organizzare una grigliata anche all'ultimo minuto.

Leggero e comodo

Barbecue a carbone portatile, facile da trasportare. Progettato per coloro che desiderano avere un barbecue leggero, comodo ed efficiente. Braciere e coperchio sono in acciaio smaltato per proteggere dalle intemperie e agevolare la pulizia. Comode le gambe pieghevoli dalla forma particolare che ruotano per bloccare il barbecue durante il trasporto. (Go-Anywhere, **Weber,** € 114,99).

Insalata di quinoa con pollo e avocado

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

200 g di quinoa tricolore - 200 g di petto di pollo - 1 avocado - 100 g di pomodori datterini - 100 g di rucola - 1/2 limone il succo - olio extravergine - salsa di soia - sale - pepe

Metti la quinoa tricolore in un colino sotto l'acqua corrente, finché l'acqua di scolo non sarà completamente limpida. Trasferiscila in una pentola antiaderente, coprila di acqua superando il livello dei semini di un centimetro. Cuoci su fuoco basso, coperto, per 12 minuti dall'ebollizione, poi spegni e sgrana la quinoa con una forchetta. Lascia intiepidire.
Metti il pollo sulla piastra, spruzzalo con il succo di limone. Quando sarà cotto insaporisci con sale e pepe. Taglialo a tocchetti.
Lava i pomodorini e l'insalata e taglia i pomodori in quarti. Sbuccia e snocciola l'avocado e taglialo a pezzetti. Disponi la quinoa, il pollo e le verdure in una ciotola e condisci con l'olio extravergine e, se ti piace, con un po' di salsa di soia.

PICCOLI GRANDI indispensabili

DOPPIA APERTURA

Bottiglia termica bicolore, ideale per bevande calde o fredde da avere sempre pronte alla temperatura giusta. Comoda per le 2 aperture: quella del collo, per bere, e quella lungo il corpo della bottiglia, che permette di inserire anche cubetti di ghiaccio, erbe aromatiche o frutta. (Bottiglia termica linea Constant, 0,5 l, **Tescoma**, € 29,90)

TUTTO IN UNA SFERA

Riedizione di un pezzo storico degli anni settanta. Una sfera che contiene tutto il necessario per allestire un allegro pic nic: 2 contenitori, 1 vassoio, 6 piatti piani, 6 piatti fondi, 6 piatti da frutta e 6 bicchieri, in materiale acrilico colorato trasparente. (Pic bowl, **Guzzini**, € 79)

MATERIALI NATURALI

Cestino termico in bambù che fa parte della nuova collezione realizzata in collaborazione con World Surf League. All'interno c'è una sacca in cotone con cerniera. Il bambù e il cotone sono materiali naturali durevoli che, insieme, mantengono freschi alimenti e bevande durante pic nic e scampagnate. (Cestino linea KÅSEBERGA, **Ikea,** € 39).

CITRONELLA ANTI-ZANZARE

Bicchiere in vetro decorato da cm 10x10,5 con candela con funzione di repellente anti-zanzare, al profumo di citronella. Durata 30 ore. (Candela Flortis, **LeroyMerlin**. € 3,30)

DI **MADDALENA PIACENTINO**

Roero Arneis Duchessa Lia

Si narra che "Lia" fosse una giovane fanciulla vissuta nella metà dell'Ottocento, in un piccolo borgo del Monferrato. Non aveva nobili origini ma, per la sua naturale eleganza, nel tempo divenne per tutti la "Duchessa". È da questo racconto popolare che **trae origine il marchio Duchessa Lia,** i cui vini rappresentano i colori, i profumi, i sapori **dell'Astigiano, del Roero e del Monferrato**, **delle Langhe**: terre uniche al mondo, dichiarate dall'Unesco Patrimonio Mondiale dell'Umanità. L'Arneis è il più celebre vitigno del Roero. La denominazione Roero DOCG senza altra specificazione è riservata ai vini rossi; **la denominazione Roero Arneis DOCG è riservata al vino bianco** ottenuto dalle uve del vitigno Arneis per un minimo del 95%. Il vino che si ottiene dal vitigno Arneis è di colore giallo paglierino con riflessi leggermente ambrati. Il bouquet è fresco e fruttato e al palato è asciutto con sentori di mandorla.

ZONA DI PRODUZIONE

Le uve per il Roero Arneis provengono dal Territorio del Roero che si estende alla sinistra del fiume Tanaro. Da sempre in questa area, composta da 19 comuni, vengono coltivati principalmente due vitigni, il Nebbiolo e l'Arneis.

PRENDI NOTA

GLI AROMI

Al naso si caratterizza per gli aromi delicati, con note floreali e fruttate, corpo pieno, e una piacevole acidità. Con intense note di frutta bianca come pesca e mela e piacevoli sentori di mandorla.

SPAGHETTI allo SCOGLIO

Per 4 persone. Lava e pulisci 400 g di cozze e 400 g di vongole, facendole aprire in una pentola coperta. Sgusciale e filtra l'acqua di cottura con un colino. Eviscera 300 g di calamari, tagliali ad anelli e cuoci pochi minuti in padella con olio extravergine e 1 spicchio d'aglio. Sfuma con il vino bianco. Pulisci 4 gamberoni e 8 gamberetti e falli insaporire in una casseruola con l'olio e 1 spicchio d'aglio. Nella stessa casseruola metti 300 g di pomodorini pelati. Aggiusta di sale e pepe. Unisci il pesce. Intanto avrai cotto 320 g di spaghetti; scolali al dente e unicili al sugo con il liquido di cottura dei molluschi. Mescola con cura e spegni.

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Sandwich cake

Per compleanni in giardino e feste chic ed eccentriche, questa sandwich cake salata con pane di segale è proprio la ricetta di cui non sapevamo di aver bisogno! Strati voluttuosi di crema la formaggio e hummus colorati, una copertura fresca e delicata, gusto delizioso e aspetto decisamente wow: ecco gli ingredienti di un successo assicurato!.

Prepariamo 3 diverse farciture. Cominciamo con l'hummus di barbabietola. In un mixer raccogliamo 1 **barbabietola** precotta, pelata e tagliata a pezzettoni, 1 cucchiaio del suo succo, 250 g di **ceci**, 40 g di **tahina**, il succo di 1 **limone**, 20 g di olio evo, sale e **cumino** a piacere. Frulliamo per ottenere una consistenza soffice e burrosa e teniamo da parte. Laviamo il boccale del mixer e prepariamo l'hummus di piselli: uniamo 200 g di **piselli** (sbianchiti o scongelati al naturale), una presa di sale, una decina di **foglie di basilico,** 20 g di **pinoli**, 1 cucchiaio di tahina, 30 g di olio evo, il succo di mezzo limone, abbondante pepe, frulliamo e teniamo da parte. In una ciotola capiente lavoriamo 500 g di **robiola** con 100 g di **panna fresca**, un filo d'olio e un pizzico di sale. Possiamo comporre la sandwich cake! Prendiamo 36 fette di **pane da tramezzini integrali** e ne sistemiamo 9, in fila per 3, sul fondo del vassoio da portata per formare una base rettangolare. Spalmiamo l'hummus verde e poi copriamo di fette di pane. Spalmiamo ora la crema al formaggio - quella restante servirà per coprire la torta - poi formiamo ancora uno strato di pane, uno di hummus verde e completiamo con un ultimo strato di fette di pane. Con una spatola ricopriamo la torta con la crema rimasta, in modo uniforme sopra e sui lati. Decoriamo con nastri di verdure e una macinata di pepe.

"L'idea di questa torta è presa da Luise Vindahl, food writer danese autrice di libri bellissimi. Le sue "Green kitchen stories" sono anche un blog e una pagina Instagram di cucina e lifestyle ricchi di suggestioni e di quella fatata luce nordica che rende i verdi più croccanti, l'aria più fresca e le lucine più magiche: come in un sogno di una notte di mezza estate".

Più strati più sapore

Per rendere la tua torta più ricca puoi aggiungere agli strati di farcitura: uova sode a fettine, avocado, scaglie di parmigiano e tanti altri ingredienti a piacere!

e in più...

YOGURT: c'è fermento in cucina

Regala cremosità e leggerezza a ogni ricetta, dolce o salata, che rende sana e gustosa. È alla base di salse delicate e puoi farci anche il sugo per la pasta!

A CURA DI MADDALENA PIACENTINO

Polpette di ceci e zucchine

Per 4 persone

250 g di ceci lessati - 1 zucchina grande - 1 uovo - 1 carota - 70 g di parmigiano grattugiato - pangrattato - basilico - olio extravergine - semi di sesamo bianchi e neri - sale - pepe. Per la salsa: 170 g di yogurt greco - 1 cucchiaio di finocchietto selvatico tritato - 1 cucchiaio di succo di limone - olio extravergine - sale - pepe

Lava e spunta le zucchine, quindi grattugiale con una grattugia dai fori larghi. Sbuccia la carota e grattugia anche questa. Tampona con carta assorbente per eliminare l'acqua in eccesso. Trita i ceci cotti e ben scolati, insieme a sale, pepe e abbondante basilico. Unisci il composto alle zucchine e alle carote. **Aggiungi il formaggio** grattugiato, quindi metti anche l'uovo e il pangrattato. Mescola bene fino a che il composto risulterà compatto e ben amalgamato; aggiusta di sale e pepe. Componi le polpette di ceci e zucchine creando delle palline dalle dimensioni il più possibile uniformi. In una padella antiaderente metti dell'olio e, quando è ben caldo, cuoci le polpette per qualche minuto, fino a che saranno dorate. Servile calde decorate con semi di sesamo bianchi. **Per la salsa:** ammorbidisci lo yogurt mescolando con un cucchiaio. Aggiungi il finocchietto, il succo di limone e l'olio. Aggiusta di sale e pepe e decora con semi di sesamo neri.

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Bianco e cremoso
Il classico yogurt bianco di Latteria Merano è ottenuto esclusivamente dal latte dell'Alto Adige.

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

Paccheri con sugo di peperoni rossi

Per 4 persone

320 g di paccheri - 2 peperoni rossi - 1 spicchio d'aglio - mezza cipolla - 2 cucchiai di pinoli - 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - parmigiano grattugiato - basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Metti in una padella con dell'olio lo spicchio d'aglio e la cipolla sbucciata e tagliata a pezzetti. Fai soffriggere per qualche minuto, poi togli l'aglio. Intanto lava i peperoni, togli i semi e tagliali a pezzetti. Aggiungili nella padella i peperoni, aggiusta di sale e fai cuocere per circa 10 minuti.
Per ultimo aggiungi il concentrato di pomodoro. Quando saranno cotti, metti i peperoni all'interno del bicchiere di un mixer a immersione, aggiungi lo yogurt, il parmigiano e frulla fino a ottenere la consistenza desiderata.
Fai cuocere la pasta in una pentola con abbondante acqua salata. Quando sarà al dente, scolala e condiscila con la crema di peperoni che hai preparato e mescola per bene; se necessario aggiungi un po' di acqua di cottura della pasta per renderla meno densa.
Servi con parmigiano e qualche foglia di basilico.

Greco ci piace di più

Sempre più apprezzato, lo yogurt greco si differenzia nella preparazione. Si ottiene infatti eliminando il siero e altri liquidi. Poiché la maggior parte del liquido viene rimossa, è molto più denso e dal sapore intenso rispetto a quello normale.

Mattonella ai lamponi e pistacchi

15 min. Preparazione + riposo

Cottura NO

Per 4 persone

500 g di yogurt greco - 300 ml di panna da montare - 120 g di zucchero a velo - 10 g di gelatina - granella di pistacchi - foglioline di menta - zucchero a velo

Lava e asciuga i lamponi. Ammolla la gelatina nell'acqua fredda per 10 minuti. Tieni da parte un 30 ml di panna e monta il resto con lo zucchero. Unisci la panna allo yogurt con delicatezza e mescolando dal basso verso l'alto. Intiepidisci la panna lasciata da parte per sciogliere la gelatina ben strizzata e poi unisci tutto al composto di yogurt. Amalgama delicatamente anche la granella di pistacchi e i lamponi.
Versa il composto in uno stampo da plumcake da circa 750 ml rivestito con la pellicola per alimenti e riponilo in congelatore per almeno 4 ore. Quando sarà pronto, immergi il fondo dello stampo per pochi secondi in acqua calda. Quindi sforma delicatamente ribaltando lo stampo in un piatto da portata e rimuovendo la pellicola.
Al momento di servire guarnisci a piacere con altri lamponi, foglie di menta e spolverizza con zucchero a velo.

Preparazione 20 min.

Cottura NO

"La panna acida è ingrediente di antica tradizione tuttora molto utilizzato nei Paesi dell'Est per preparare numerose ricette e salse, dolci e salate".

8 idee per il GAZPACHO

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTTA**

Verde con cetrioli, avocado, panna acida e menta

Per 4 persone
600 g di peperone verde - 400 g di cetrioli - 400 g di avocado - 2 rametti di menta - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - 80 g di panna fresca - 2 cucchiai di yogurt bianco intero - succo di limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia i peperoni verdi a pezzi grossolani, eliminando tutti i semi. Pela il cetriolo, riducilo a pezzetti non troppo grandi e ricava qualche fettina per decorare. Taglia a metà l'avocado, elimina il nocciolo e ricava la polpa.
Frulla i peperoni e i cetrioli nel mixer, poi aggiungi l'avocado, continua a frullare versando a filo l'olio, poi l'aceto. Sala e pepa.
Per la panna acida, monta la panna leggermente con una frusta a mano, quindi unisci poche gocce di succo di limone, lo yogurt intero e un pizzico di sale. Distribuisci la base del gazpacho verde in 4 fondine, aggiungi fette sottilissime di cetriolo come guarnizione e infine completa con cucchiai di panna acida e foglioline di menta.

Ajo blanco alle mandorle

Per 4 persone
Preparazione 10 min + riposo
Cottura NO
300 ml d'acqua - 3 cucchiai di aceto di mele - 200 g di mollica di pane raffermo - 150 g di mandorle pelate - 1 spicchio d'aglio - 130 g di olio extravergine di oliva - sale - pepe rosa

Metti a bagno la mollica in una ciotola d'acqua per ammorbidirla. Intanto trita in un mixer le mandorle con l'aglio pelato.
Aggiungi la mollica strizzata, poi sale, pepe, aceto, olio e frulla versando l'acqua poca alla volta fino a ottenere la consistenza di una crema. Regola sale e pepe rosa.
Trasferiscila in una ciotola e lascia raffreddare in frigorifero per 30 minuti. Al momento di servire, distribuisci il gazpacho in 4 fondine e decora con crostini di pane e bacche di pepe rosa.

"La ricetta originale del gazpacho si prepara con pomodori, peperoni, cetrioli, aglio e pane raffermo frullati".

15 min. Preparazione + riposo

Cottura 2 min.

Viola con barbabietole, ravanelli e basilico

Per 4 persone
400 g di barbabietole cotte - 400 g di peperone rosso - 300 g di pomodori piccadilly gialli - 200 g di scamorza - 4 ravanelli - aceto di lamponi o di mele - olio evo - basilico- sale pepe

Per la base del gazpacho taglia le barbabietole a pezzettoni e frullale con il loro liquido, insaporisci con l'aceto di lamponi per dare una nota acida e leggermente fruttata, quindi regola sale e pepe.
Lava i peperoni rossi, tagliali a filetti e poi condiscili con olio, sale e pepe. Taglia a cubettini i cetrioli eliminando i semi; affetta sottilmente i ravanelli con una mandolina o un coltello dalla lama sottile e molto affilata.
Taglia i pomodori a spicchi elimina l'acqua di vegetazione e condisci con olio, sale, pepe. Componi i piatti distribuendo gli ingredienti sulla base di barbabietole, aggiungi qualche cubetto di ghiaccio, a scamorza a cubetti e foglie di maggiorana.

consigli utili

zuppa FREDDA *ANDALUSA*

La zuppa perfetta per l'estate è una ricetta tradizionale andalusa apprezzata in tutto il mondo. Fresco e profumato il gazpacho è veloce da preparare perché prevede ingredienti crudi semplicemente frullati.

30 MINUTI

È il tempo minimo necessario per raffreddare il gazpacho in frigorifero prima di servirlo con un giro d'olio e crostini di pane o cubetti di ghiaccio.

Andaluso con pomodori, feta e peperoncino

Per 4 persone
300 g di pomodori ramati - 400 g di peperoni rossi - 250 g di cetriolo - 50 ml di panna fresca - 200 g di feta - 1 rametto di basilico - 1 cucchiaio di aceto di vino rosso (facoltativo) - peperoncino fresco- olio extravergine di oliva - sale - pepe

Incidi i pomodori a croce, sbollentali rapidamente, poi scolali e immergili in acqua e ghiaccio per fermare la cottura, pelali e tagliali spicchi. Lava e pulisci i peperoni, riducili a falde e uniscili ai pomodori nel mixer.
Pela il cetriolo, taglialo a pezzi grossi e aggiungilo alle verdure. Frulla con un mixer e, se ti piace, unisci l'aceto. Aggiungi la panna per schiarire il gazpacho e renderlo cremoso; sala e pepa e metti in freezer per 30 minuti.
Distribuisci il gazpacho nelle fondine, decora con la feta a cubettoni, il peperoncino a rondelle, foglie di basilico e un filo d'olio.

"Se ti piace, puoi arricchirlo con ciuffi di formaggio fresco di capra e granella di nocciole".

NON SI butta niente

Oltre alle verdure estive, all'olio di oliva e all'aceto uno degli ingredienti che non possono mancare nel gazpacho è il pane, preferibilmente casereccio e raffermo. Ogni zuppa contadina infatti prevede di riciclare il pane avanzato. Nel caso del gazpacho la mollica viene ammollata nell'aceto e poi frullata con le verdure. La crosta che rimane viene trasformata in gustosi crostini aromatizzati con olio, erbe aromatiche, come basilico, origano e timo e spezie varie.

Giallo con peperoni, curcuma e lime

Per 4 persone
600 g di peperoni gialli - 300 g di cetrioli - 1 cipolla rossa - 1 cucchiaio di aceto di vino rosso - 1 cucchiaino di zucchero di canna - 1 cucchiaio di curcuma - 1 lime - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava e taglia i peperoni in quattro falde, elimina i semi e la buccia esterna con un pelapatate. Sciogli la curcuma in poca acqua bollente con lo zucchero di canna. Quando è fredda versala nel bicchiere del mixer con 3 falde di peperoni e i cetrioli a fette, poi frulla versando 1 cucchiaio d'olio a filo.
Riduci a bastoncini la cipolla rossa e scottala in acqua bollente con il sale e l'aceto rosso. Riduci a bastoncini la falda di peperone rimasta e qualche fettina di cetriolo.
Ricava la scorza del lime, solo la parte verde, e tagliala a striscioline sottili. Componi i piatti distribuendo sul fondo il frullato e gli altri ingredienti. Completa con fette di lime e pepe.

"La curcuma regala ai piatti un allegro colore giallo vivo ed è anche una spezia preziosa per le sue virtù antinfiammatorie".

20 min. Preparazione + riposo

Cottura 3 min.

"Il Cantalupo è una varietà di melone di media grandezza, dalla superficie ruvida, dalla polpa di colore giallo-arancio".

Rosa con melone e cipollotto

Per 4 persone
800 g di melone cantalupo - 600 g di peperoni gialli e rossi - 50 g di cipollotto - 1 rametto di timo - 2 fete di pane in cassetta bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava il melone con cura, taglialo a metà poi elimina i semi con un cucchiaio, recupera la polpa e trasferiscila in un contenitore.
Elimina la crosta del pane in cassetta, tagliala a pezzi piccoli e lasciala ammorbidire assieme al melone per 30 minuti. Frulla con un mixer e regola di sale. Taglia i peperoni a quadrotti e scottali in acqua salata 3 minuti.
Taglia il cipollotto a listarelle e mettilo a bagno in acqua e ghiaccio per 20 minuti in modo che diventi croccante. Per comporre il gazpacho disponi sul fondo dei piatti la crema di melone e completa con i peperoni, il cipollotto e alcune foglioline di timo.

Agrodolce con ciliegie

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + rip
Cottura NO

2 coste di sedano - 1 cetriolo- 1 peperone rosso- 3 barbabietole cotte - 20 ciliegie - aceto di vino bianco - peperoncino - timo - olio extravergine di oliva - sale

Pulisci il cetriolo ed elimina i semi, pulisci e taglia a tocchetti le coste di sedano, infine riduci a pezzetti anche le barbabietole. Trasferisci le verdure in una ciotola, copri con un bicchiere di aceto allungato con poca acqua e fai marinare per almeno 30 minuti abbondanti.
Scolale dalla marinatura e versale nel recipiente del mixer, quindi aggiungi le ciliegie denocciolate, tenendone da parte 4 intere per decorare e insaporisci con un pizzico di peperoncino. Frulla unendo acqua e sale poco alla volta, regolando a piacere.
Raffredda il gazpacho in frigorifero per almeno 30 minuti. Al momento di servire, distribuiscilo in 4 bicchieri e decorali con le ciliegie intere e qualche rametto di timo.

15 min. Preparazione + riposo

Cottura NO

"Un dessert da servire ben freddo, super idratante e ricco di sali minerali, è quel che ci vuole quando il termometro sale".

Dolce con anguria ribes e gelato

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + rip
Cottura NO

600 g di polpa di anguria - 200 g di ribes - 200 g di cetrioli - 1 limone - 2 cucchiai di zucchero - 4 palline di gelato alla vaniglia

Pulisci i cetrioli, tagliane metà a rondelle e tienile da parte. Pela quelli che restano e riducili a cubetti, taglia a cubetti anche la polpa dell'anguria. Trasferisci tutto nel recipiente del mixer, quindi aggiungi il ribes e il succo del limone filtrato.
Frulla fino a ottenere una purea liscia e omogenea. Assaggia il gazpacho e aggiungi lo zucchero, se risulta troppo acido, quindi distribuisci il composto in 4 ciotoline.
Lasciale raffreddare in frigorifero coperte dalla pellicola per almeno 1 ora. Infine, servi decorando con le fettine di cetriolo tenute da parte, qualche cubetto di anguria e una pallina di gelato alla vaniglia.

VERDURA frutta e aceto

La zuppa fredda è nata in Andalusia per ristorare i contadini al lavoro nei campi sotto il sole cocente dell'estate. La ricetta originale prevede pomodori, peperoni, cetrioli, cipolla, erbe aromatiche e pane raffermo, ma si può preparare con qualunque frutto e verdura di stagione, basta aggiungere un tocco acido con aceto o limone e poi servirla fredda. E, se vuoi consumarlo come aperitivo puoi facilmente sostituire il pane con cubetti di formaggio, uova sode e verdure ridotte a dadini.

A CURA DI **M. PIACENTINO** RICETTA DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **A. LEONARDO**

Anguria

L'anguria, **chiamata anche cocomero,** è una pianta originaria dell'Africa, dove veniva coltivata già 5000 anni fa. Portata in Europa dagli Arabi, ama il clima caldo e in Italia le regioni dove se ne coltiva di più sono **Emilia Romagna e Lazio.** Il periodo di maturazione va da giugno a settembre. Dissetante, rinfrescante e ipocalorica (è composta per il 95% d'acqua ed è povera di zuccheri), è il frutto protagonista dell'estate. Ne esistono una **cinquantina di varietà:** rotonde, ovali, baby, con buccia dal colore verde acceso striato o maculato. Il rosso acceso della polpa è dato dal licopene, un carotenoide con potenti proprietà antiossidanti.

QUANTO PESA
Il peso di un frutto può variare da 2 fino a 20 kg, con forma sferica o allungata. La polpa è rossa, ma esistono anche varietà a polpa gialla o bianca.

Per conservarla

Se l'anguria è già stata affettata, evita di avvolgerla nella pellicola. Meglio conservarla, senza buccia e tagliata a cubetti, in un contenitore sottovuoto per alimenti.

MANGIA ANCHE i semi

Lo sai che anche i semi di cocomero si possono tranquillamente consumare e anzi, hanno diversi benefici? Sono infatti antiossidanti e ricchi di fibre, hanno quindi un'azione lassativa, ma sono anche una preziosa fonte di vitamine e sali minerali. Per non parlare delle proteine: un etto di piccoli semi ne ha circa 35 grammi (più della stessa quantità di carne).

PRENDI NOTA COME SI SCEGLIE

Se picchietti sulla buccia con le dita, dovresti sentire un suono sordo e "di vuoto". Importante la presenza del picciolo secco; se poi è anche riccio avrai un doppio indizio a favore del buon sapore di quell'anguria. Scegliere un frutto maturo e pronto per essere gustato è importante, poiché le angurie smettono di maturare una volta raccolte.

Tramezzino con cetrioli e feta

Preparazione **15 minuti**
Cottura **NO**
Dosi per **4 persone**

1 anguria piccola - 150 g di feta - 2 cetrioli - 70 g di olive taggiasche denocciolate - 1 cipolla rossa di Tropea

Taglia delle fette di anguria spesse circa un paio di centimetri e poi dagli uuna forma quadrata e regolare (la parte in eccesso puoi usarlaper una macedonia). Taglia la cipolla rossa a falde molto sottili.

Riduci la feta a quadratini dopo averla asciugata, o, se preferisci puoi sbriciolarla grossolanamente. Elimina la pelle del cetriolo a strisce utilizzando un pelapatate in modo da ottenere un bell'effetto di colore e poi taglialo a fettine sottilissime utilizzando una mandolina.

Comincia a montare il tramezzino alternando le fette di anguria a tutti gli altri ingredienti e termina decorando con delle fettine sottili di cetriolo.

Dalla Liguria
Piccole e dal gusto esplosivo le olive taggiasche del narchio Le nostre Stelle sono conservate in solo olio extravergine d'oliva italiano.

Pokè con riso ed edamame

Per 2 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 10 minuti
200 g di anguria a cubetti - 200 g di riso basmati - 2 carote - 1 cetriolo - 100 g di edamame - 1 ravanello cinese - 4 cl di aceto di riso - 1 cucchiaino di zucchero - salsa di soia - semi di sesamo bianchi - sale

Mescola l'anguria a cubetti in una ciotola con l'aceto di riso e la salsa di soia e lascia insaporire. In un colino sciacqua il riso sotto l'acqua fredda e scolalo, quindi versalo in una pentola con dell'acqua e porta a ebollizione. **Abbassa il fuoco,** copri e fai sobbollire per 10 minuti, spegni il fornello e lascia riposare per 15 minuti senza sollevare il coperchio. Versa il riso in una scodella e sgranalo. Scalda l'aceto con il sale e lo zucchero e versa il liquido caldo sul riso mescolando. **Distribuisci il riso** nelle bowl: togli l'anguria dalla marinata e mettila sopra il riso. Aggiungi le carote tagliate a bastoncini, gli edamame, ravanello e cetriolo a fettine. Guarnisci con i semi di sesamo e qualche germoglio.

lattughe

È uno degli ortaggi più popolari al mondo, coltivato soprattutto per il consumo in insalata. Ne esistono centinaia di varietà, prodotte e raccolte tutto l'anno

A CURA DI **METELLA RONCONI**

La maggior parte dei tipi di lattuga deriva dalla specie botanica ***Lactuca sativa.*** Di questo vegetale esistono moltissime varietà, che si differenziano per caratteristiche quali il cespo più o meno chiuso, la **forma, il colore** e la disposizione delle foglie. Per citare le più famose: **romana, riccia, cappuccio,** iceberg, **lattughino, lollo,** songino, valeriana. La lattuga è la verdura a foglia più coltivata in tutta la penisola e proprio per questo viene considerata uno dei prodotti agro-alimentari più importanti d'Italia. Viene consumata **principalmente cruda**, ma può anche essere bollita o stufata. Una lattuga di buona qualità deve avere **cappuccio ben sodo e chiuso,** foglie sane e tenere, colori vivaci.

Il termine insalata viene dal verbo insalare, cioè cospargere di sale. Gli antichi Romani la chiamavano *acetaria* perché condita principalmente con l'aceto.

BUONA E IPOCALORICA
REGINA DELLE INSALATONE

Saziante, ricca di vitamine e sali minerali e povera di calorie: la lattuga è la regina indiscussa delle classiche insalatone estive. Tra i suoi benefici la presenza della quercetina, un flavonoide antiossidante che riduce la formazione di radicali liberi e sostanze infiammatorie. Inoltre abbassa la pressione, regola i livelli di colesterolo, aumenta la resistenza dei capillari.

I nutrienti

Nella tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di lattuga

vitamine	mg
C	6
Vit. B2	0,18
Vit. B3	0,70

minerali	mg
Potassio	240
Calcio	36
Fosforo	30
Magnesio	14
Sodio	9
Ferro	0,97

La conservazione

Per mantenere a lungo la lattuga elimina le foglie esterne annerite. Taglia anche parte del gambo e infine avvolgila in un canovaccio appena inumidito e riponila nella parte bassa del frigorifero.

PRONTE PER IL CONSUMO

LE PIÙ VENDUTE

La classifica delle 10 categorie di prodotto più acquistate nella spesa online vede ai primi due posti verdura e frutta. Nella top ten ci sono anche le insalate cosiddette di quarta gamma, cioè quelle pulite e lavate, pronte per il consumo.

15 kcal PER 100 g

per fare sogni D'ORO

È consigliata in caso di insonnia. Ciò grazie alla lattucina, sostanza biancastra che fuoriesce dalla base del cespo quando si taglia. Inoltre anche le foglie hanno un blando effetto sedativo.

contro LA RITENZIONE idrica

Il vantaggioso rapporto potassio/sodio rende la lattuga diuretica e quindi particolarmente indicata per chi soffre di ritenzione idrica. La notevole quantità di acqua e di sali minerali (soprattutto potassio, calcio e fosforo) presenti la rendono un alimento rinfrescante e rimineralizzante.

IN OGNI STAGIONE
La lattuga è reperibile tutto l'anno, grazie alle diverse varietà. Alcune si raccolgono infatti in primavera/estate, mentre altre sono di stagione in autunno.

COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

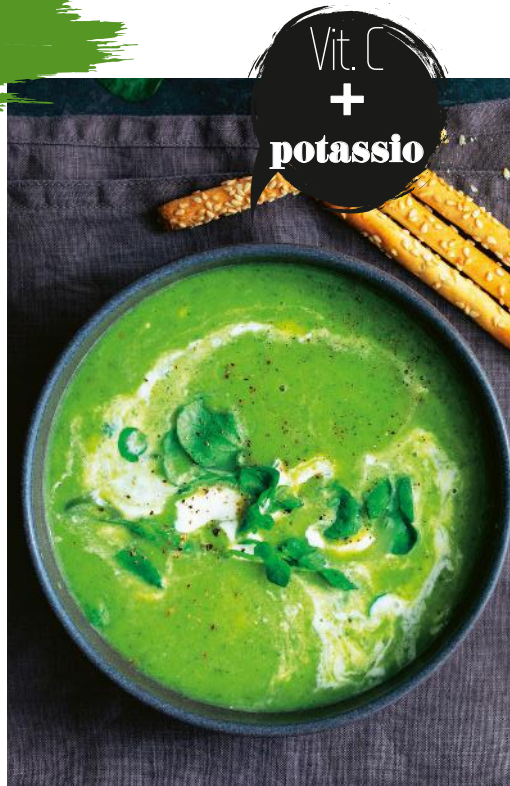
Poco calorica, con grassi quasi del tutto assenti e carboidrati complessi rappresentati dalla fibra non digeribile, è ideale per chi è a dieta.

calorie	fibre	proteine	zuccheri	carboidrati
15 kcal	1,5 g	1,8 g	2 g	2 g

Insalata di pasta con avocado e feta

Per 4 persone

280 g di pasta corta - 1 avocado - 1 cespo di lattuga riccia - 10 pomodorini - 1 cipolla rossa di Tropea - 1 cetriolo - 1 lime - 200 g di feta - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava bene l'insalata e asciugala. Lava i pomodorini e tagliali a pezzetti. Passa poi all'avocado, taglialo a metà, togli il nocciolo e taglialo a fettine.
Sbuccia e taglia a fettine sottili anche la cipolla e il cetriolo. Condisci poi tutta la verdura con l'olio extravergine di oliva, sale e pepe e un pochino di succo di lime spremuto al momento.
Taglia la feta a dadini. Nel frattempo fai lessare la pasta in abbondante acqua salata e scolala al dente. Condiscila con un filo d'olio per non farla attaccare e infine uniscila al condimento di verdure preparato prima e aggiungi i dadini di feta e una macinata di pepe.

Vellutata con porri e yogurt

Per 4 persone

2 cespi di lattuga - 4 porri - 1 scalogno olio extravergine di oliva - 500 ml di brodo vegetale - 125 g di yogurt intero - menta - sale - pepe

Pulisci la lattuga eliminando le foglie rovinate e lavala bene. In una pentola capiente con dell'olio, fai imbiondire dolcemente i porri tagliati a rondelle.
Unisci la lattuga tagliata a mano e fai insaporire per 1 minuto. Aggiungi il brodo caldo e fai cuocere per circa 10-15 minuti fino a quando diventa morbida.
Alla fine sala e profuma con menta e pepe. Frulla con un mixer a immersione. Servi la vellutata calda nei piatti aggiungendo circa 1/2 cucchiaio di yogurt per porzione, una macinata di pepe e qualche foglia di menta fresca.

Involtini di verdure crude croccanti

Per 4 persone

8 foglie di lattuga grandi (romana o cappuccio) - steli di erba cipollina - 2 gambi di sedano - 1 carota - 2 zucchine piccole - 1/2 cavolo cappuccio rosso - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava molto bene le foglie di lattuga e asciugale con un foglio di carta assorbente.
Taglia le carote, il sedano, le zucchine a listarelle sottili. Affetta sottilmente anche il cavolo cappuccio. Condisci tutte le verdure con l'olio extravergine, il sale e il pepe macinato al momento.
Aggiungi qualche foglia di prezzemolo. Disponi le verdure al centro delle foglie di lattuga formando degli involtini e chiudili legandoli bene con gli steli di erba cipollina.

DI **METELLA RONCONI**

SAPEVI CHE

Un team di ricerca nel Regno Unito è riuscito a produrre un pomodoro geneticamente modificato e arricchito di provitamina D3, il precursore della vitamina D

le tisane FREDDE che fanno bene

Sono idratanti, dissetanti e rinfrescanti: **le tisane alle erbe da bere fredde** sono un'ottima alternativa all'acqua e alle altre bevande durante le giornate più calde. In ufficio, a casa, in spiaggia, sono ideali per **una pausa rigenerante** in ogni momento della giornata: basta utilizzare una borraccia o un thermos che garantisca temperatura e conservazione. Tra le più adatte al dopo pasto ci sono quelle alla liquirizia o al finocchio, digestive, al limone e allo zenzero; al mattino, meglio il tè verde, diuretico, **la menta, stimolante, il bergamotto che combatte lo stress.** Chi soffre di gonfiore alle gambe trarrà giovamento da quelle all'ortica, ricca di flavonoidi, e alla rosa canina.

UN KIT per MICRO ORTAGGI

Nell'edizione 2022 degli Oscar Green, ha vinto nella categoria Campagna Amica un'azienda dell'Emilia Romagna specializzata **nella coltivazione di micro-ortaggi,** insalatine e aromatiche raccolti una volta raggiunto il livello massimo di vitamine. L'azienda ha sviluppato un **sistema digitale di controllo delle colture** (luce, consumo idrico, temperatura) e anche un kit per l'autoproduzione casalinga. Grazie a questo kit il consumatore può diventare coltivatore a casa sua. **In pochi giorni e in pochissimo spazio,** il prodotto è radicato all'interno della fibra di cocco attraverso la tecnica idroponica ed è pronto per il consumo. Per il momento è possibile coltivare in questo modo **piselli, ravanelli, erba medica, amaranto,** girasole, coriandolo e basilico rosso, fieno greco.

I CIBI fermentati *che ci* RINFORZANO

I cibi fermentati **sono cibi attivi** che ci fanno digerire meglio, rinforzano il nostro sistema immunitario e quindi ci aiutano ad affrontare l'attacco di virus e batteri e le malattie infettive. **La fermentazione è uno dei metodi più antichi per conservare** gli alimenti, perché in un'atmosfera acida che abbassa il pH del cibo, i microorganismi nocivi non riescono a riprodursi. L'alimento deve essere privato dell'ossigeno e fatto macerare **con aceto, sale,** oppure facendo sviluppare i suoi fermenti alcolici. Ideali sono le verdure fermentate fra cui **cetrioli, rape, zucchine,** cavoli, carote, aglio, cipolle, peperoni. Il procedimento è semplice: tramite il sale si fanno fermentare i microrganismi presenti sulle verdure. Contengono tantissimi **batteri probiotici** che fanno bene al microbiota e quindi all'intestino.

Alimentazione Pianeterranea

Pubblicata sulla rivista Nature dall'Università Federico II di Napoli, agisce contemporaneamente su **fattori nutrizionali, ambientali e culturali**. L'idea è quella di un'alimentazione che esporti in un'ottica globale la nostra **dieta mediterranea**. Potrà comprendere quindi cibi differenti in base ai vegetali e alle risorse alimentari dei diversi Paesi e **sarà declinata in piramidi alimentari "locali"**, ma dovrà sempre attenersi alle regole della dieta mediterranea, ovvero essere principalmente a base vegetale, con un apporto adeguato di grassi mono e polinsaturi e un consumo moderato di pesce, latticini e carne.

DI DANIELA TAGLIAFERRI

le piante PER LA QUIETE

Traffico stradali, locali aperti fino a tarda notte, vicini troppo vivaci: l'inquinamento acustico affligge chiunque viva nei centri urbani, ma la soluzione, o almeno parte della soluzione, può venire da alcune piante da interno che hanno la capacità di assorbire il rumore. In particolare: felci, soleirolia o babys tears, giglio della pace, ficus elastica, palma Areca, la crassula o albero dei soldi. Queste particolari varietà, che si possono coltivare anche in casa, sono tra le più utili per assorbire e al contempo di deviare le onde sonore. Per quanto riguarda le piante ad alto fusto, adatte a parchi e giardini, l'albero del Larice è quello più efficace nell'attutire i rumori. Nessuna pianta cancella il rumore, è stato calcolato che la diminuzione dell'inquinamento acustico varia dal 4 al 10 per cento, ma sono comunque utili soprattutto se disposte in quantità in ogni angolo della casa.

Felci, ficus e palme
In casa le piante regalano armonia, poco rumore e meno inquinanti. Negli ambienti piccoli appendile per creare un giardino verticale.

pentole PULITE E SPLENDENTI

Il fondo della padella è nero e unto e non c'è lavaggio in lavastoviglie abbastanza forte da riportarla allo splendore originale? Prova con il metodo della nonna: prepara una mistura con sale grosso e limone, quindi usala per sfregare il tegame con una spugnetta abrasiva, poi sciacqualo sotto l'acqua e procedi al lavaggio a mano o in lavastoviglie come di consueto.

quali scegliere

Le felci sono le piante più antiche sulla terra e, oltre ad essere fonoassorbenti, sono decorative e richiedono poche cure.
La soleirolia è un sempreverde con fiorellini tondi bianco-rosati e foglie verde scuro, perfetta da coltivare in contenitori appesi.
Il giglio della pace arreda con eleganza, attutisce i rumori ed è capace di assorbire alcune sostanze chimiche.
Anche il ficus è utile per eliminare alcune sostanze chimiche come la formaldeide e le sue foglie possono deviare le onde sonore.
La palma Areca ha le stesse identiche qualità: attutisce i rumori e contribuisce a purificare l'aria.

STOP alle ZANZARE

Niente riesce a disturbare una cena all'aperto come le zanzare: il loro inconfondibile ronzio, infatti, può rovinare anche le atmosfere più festose. Zampironi e dispositivi elettrici sno efficaci, ma certo non contribuiscono a creare un'atmosfera piacevole, meglio piuttosto circondarsi di piante emanano un profumo sgradito agli insetti. Molto efficaci alcune erbe aromatiche, come menta, rosmarino, garofano e basilico, quest'ultimo in particolare, se strofinato sulla pelle, aiuta anche a ridurre il prurito delle punture. Le piante più apprezzate come repellente sono la citronella e i gerani. Anche i fiori rossi e gialli della calendula hanno un profumo inviso agli insetti. Facilmente riconoscibile per le foglie a forma di cuore bordate di bianco, il Falso Incenso (Plectranthus coleoides) è una pianta decorativa sempreverde che prende il nome dell'intenso aroma che emanano le sue foglie e che appunto ricorda il profumo dell'incenso, particolarmente fastidisoso per le pestifere zanzare. Un'altra pianta molto decorativa, la lavanda, non è apprezzata da questi insetti e, anche se siamo abituati a vederla nei giardini, si può coltivare in vaso su terrazzi e balconi con ottimi risultati.

LA SCUOLA di giallo

VERDURE SOTT'ACETO

1
Scegli e prepara tutti gli ortaggi

È una delle conserve più classiche della tradizione gastronomica italiana. A seconda della stagione, si può preparare con verdure diverse. Ad esempio: peperoni rossi, gialli, verdi, carote, sedano, cavolfiore, cipollina. Lava e monda le verdure e tagliale a listarelle.

Falle cuocere in acqua e aceto

Mescola 2 litri d'acqua, 1/2 litro di aceto bianco, 3 cucchiai di sale grosso, 3 cucchiai di zucchero e foglie d'alloro e fai arrivare a ebollizione. Cala le verdure per 5 minuti se le ami croccanti, per 10 se le preferisci più molli. Scola conservando il liquido di governo.

3
Mettile nei vasetti

Metti le verdure raffreddate nei vasetti, aggiungi una foglia d'alloro, versa il liquido, fermandoti a 1 centimetro dal bordo. Chiudi i vasetti con il tappo a vite.

e in più...

TESTAROLI CON PESTO di zucchine

Primo piatto gustoso, tipico della Lunigiana arricchito con pomodorini, mandorle e pecorino

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **ANGELO LEONARDO**

Ingredienti

Per i testaroli:
350 g di farina 00
460 g di acqua a temperatura ambiente
1 pizzico di sale
Per il condimento:
400 g di zucchine
30 g di mandorle con la pelle
50 g di pecorino romano
50 g di grana grattugiato
150 g di olio extravergine
150 g di pomodori datterini
sale e pepe

① Prepara il composto

Prepara il composto dei testaroli stemperando la farina con una frusta e aggiungendo l'acqua poco alla volta, così da eliminare eventuali grumi, e un pizzico di sale.

② Versa in padella

Versa un mestolino di composto in una padella antiaderente ben calda (nel caso aggiungi un filo di olio in modo che non si attacchi) girandolo in modo da coprire l'intera superficie, con uno spessore di 3-4 mm.

③ Cuocilo sui due lati

Gira il testarolo con l'aiuto di una spatola flessibile in modo da cuocerlo da entrambi i lati.
A questo punto lascia raffreddare su un piano.

prova così

La preparazione è semplice, l'unica difficoltà sta nel trovare la giusta consistenza e nello stendere correttamente la pastella.

un po' di storia

L'antenato della PASTA

Piatto tipico della Lunigiana, in particolare di Pontremoli, Fosdinovo e Castagnetoli, è un presidio Slow Food. Il nome testaroli deriva dal "testo", un contenitore con coperchio, originariamente fatto in terracotta e ora in ghisa, una sorta di piccolo forno portatile. Appoggiato su una griglia viene usato per cuocere a fuoco vivo un impasto liquido di farina, sale e acqua. Una volta cotto l'impasto si taglia a losanghe. Questo primo piatto in genere viene condito con pesto di basilico o sugo di noci.

Gira pagina e segui la ricetta

4 Taglia a rombi

Una volta freddo, taglia dei rombi irregolari di circa 4-5 centimetri di lato. Quindi riduci i pomodorini a spicchietti e poi scottali velocemente in una padella molto calda con un filo d'olio.

Cuoci le zucchine 5

A parte sbollenta in acqua salata per pochi secondi le zucchine che avrai precedentemente tagliato a rondelle e poi raffreddale in acqua e ghiaccio per mantenere vivo il colore.

6 Frulla il pesto

Tieni da parte qualche rondella per la guarnizione e frulla il resto con il pecorino, il grana, le mandorle e l'olio, in modo da ottenere un pesto cremoso e "rustico", regola sale e pepe. Cuoci i testaroli per pochi minuti in acqua bollente salata e poi condiscili con il pesto, le zucchine e i pomodorini.

la ricetta in più

Panigacci con formaggi

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

400 g di farina 00 - 400 ml d'acqua - olio extravergine d'oliva - formaggi morbidi tipo stracchino - sale

Inizia setacciando la farina in un contenitore abbastanza capiente. Stemperala unendovi un po' d'acqua, quanta ne basta per formare una pastella non troppo liquida, ma neanche eccessivamente densa.
Aggiungi un pizzico di sale e mescola fino a ottenere un composto liscio e privo di grumi, dopodiché coprilo con la pellicola e lascialo riposare per circa 15 minuti.
Poi versa un filo d'olio una padella antiaderente; quando sarà ben caldo, aggiungi un mestolo di pastella sul fondo, facendo in modo che si allarghi fino a formare un disco sottile più o meno 3 millimetri. Lascia cuocere circa 3 minuti per lato, girandolo un paio di volte. Prosegui in questo modo fino a terminare la pastella. Servili caldissimi accompagnati da un piatto di formaggi vari.

POLPO SPEZIATO e crema di fave

Una ricetta elegante che ha **il profumo** dell'estate e il sapore delle vacanze in riva al mare

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Ingredienti

600 g di fave fresche
200 g di pomodorini ciliegia
400 g di polpo decongelato
2 rametti di origano fresco
60 g di olio extra vergine
1 cucchiaino di paprika dolce
sale e pepe

1 Sgrana le fave

Per prima cosa pulisci
le fave aprendo i baccelli
e recuperando i semi.

2 Fissa il colore

Scottale in acqua bollente salata per 1 minuto e poi tuffale in una ciotola con acqua e ghiaccio per arrestare la cottura e mantenere il colore brillante.

3 Poi frullale

Elimina la pellicola che copre i semi delle fave esercitando una delicata pressione. Trasferiscile nel bicchiere del mixer e frullale con poca acqua di cottura, versando olio extravergine a filo. Regola sale, pepe e tieni da parte.

4 Salta i pomodorini

Lava i pomodorini e tagliali a metà poi versali in una padella antiaderente molto calda con un giro d'olio e falli saltare velocemente. Soltanto alla fine insaporisci con foglioline di origano fresco.

prova così

Per tagliare facilmente i pomodori crudi lo strumento giusto è il coltello seghettato, che incide la pelle del pomodoro in modo netto, mentre una lama liscia rischia di spappolarli.

consigli utili

perché TOGLIERE il tegumento

Cuocere le fave più piccole e tenere è un peccato, perché perdono un po' del loro gusto è molto meglio mangiarle crude con pecorino e salame.
Le più grandi, ideali per la cottura vanno pelate, infatti i semi della fava sono ricoperti da una pellicina: il tegumento, che è morbido nelle fave piccole, ma coriaceo in quelle grandi e mature.
Non è certo un'operazione difficile, ma serve un po' di pazienza: scottale per 1 minuto, lasciale raffreddare e poi pelale una alla volta.

5 Cuoci il polpo

Lessa il polpo in acqua bollente non salata a fiamma bassa e con il coperchio per circa 1 ora. Poi controlla la cottura infilzandolo con una forchetta: deve essere morbido. Infine, saltalo velocemente in padella con un giro d'olio per renderlo croccante.

ventose in doppia fila

Indipendentemente dalle dimensioni, sui tentacoli del polpo c'è sempre una doppia fila di ventose. Quando invece di fila ce n'è una sola significa che stai comprando un moscardino o quella che viene chiamata polpessa, in ogni caso si tratta di un mollusco meno pregiato, un po' più duro e di sicuro meno saporito.

GIORNI

È il tempo per cui puoi conservare il polpo cotto nel frigorifero, dopo averlo messo in un contenitore a chiusura ermetica.

Sempre tenero

Per essere sicuro che alla fine della cottura il polpo resti morbido ci sono due segreti: il primo è usare quello decongelato, naturalmente puoi comprarlo fresco e quindi congelarlo nel freezer, l'altro è lasciarlo intiepidire in pentola con la sua acqua di cottura.

Insaporisci con la paprika 6

Taglia il polpo a pezzi e insaporisci con la paprika dolce. Per servire, versa la crema di fave sul fondo dei piatti e poi distribuisci i pomodorini scottati e infine i pezzetti di polpo, completa con un giro di olio e foglioline di origano.

Ingredienti

5 uova fresche
350 g di farina 00
150 g di semola rimacinata
300 g di passata di pomodoro
120 g di pomodorini datterini
150 g di pane toscano raffermo
1 cipolla rossa
80 g di grana grattugiato
40 g di grana in scaglie
1 mazzetto di basilico
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Ravioli ripieni di PAPPA AL POMODORO

Nella sua versione gourmand il piatto più amato della tradizione **toscana** si trasforma in una golosa farcitura. Perfetta per l'estate!

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

1 Prepara la salsa

Per la salsa di pomodoro, trita finemente la cipolla e falla appassire dolcemente in una casseruola. Quando ha preso colore, aggiungi la passata di pomodoro e cuoci con il coperchio a fiamma dolce per circa 40 minuti. Regola di sale.

2 Affetta il pane

Con l'aiuto di un coltello a lama seghettata elimina la crosta del pane raffermo in modo che si sciolga bene nella pappa al pomodoro. Poi taglialo a fettine abbastanza sottili, di circa 5 mm di spessore.

3 Uniscilo alla salsa

Quando la salsa di pomodoro è ancora tiepida adagia le fette di pane nella pentola, avendo cura di immergerle completamente nella salsa e lascia insaporire per 15 minuti.

consigli utili

pane SCIOCCO toscano

Servono pochi ingredienti per la pappa al pomodoro, uno dei piatti più amati della cucina contadina toscana, ma proprio perché è un piatto semplice va preparato a regola d'arte. Per prima cosa è necessario usare il pane "sciocco" toscano, cioè senza sale, poi i pomodori devono essere ben maturi e infine la mollica del pane va lasciata macerare nella salsa di pomodoro per il giusto tempo, in modo che si insaporisca a dovere.

Gira pagina e segui la ricetta

farina OPPURE semola ?

La differenza tra farina e semola è presto detta: la prima si ottiene dalla macinazione del grano tenero, mentre la semola si ricava dal grano duro. La farina è liscia e di colore più o meno chiaro, secondo il grado di raffinazione, mentre la semola è di colore giallo, granulosa e crea impasti tenaci, anche se più faticosi da lavorare a mano. La semola poi ha un alto potere saziante ed è ricca di antiossidanti.

DA NORD A SUD pasta FRESCA

Se nel Nord Italia la pasta fatta in casa è preparata con farina di grano tenero e uova, nel Centro e Sud Italia si fa senza uova, con acqua e semola rimacinata di grano duro, questo è possibile perché la semola è più granulosa e quindi trattiene più umidità.

4 Amalgama

Trascorso il tempo di riposo, lavora con una frusta o un cucchiaio di legno fino a ottenere una pappa moderatamente consistente. Aggiungi il grana grattugiato.

Impasta uova e farine 5

Setaccia assieme le 2 farine e disponile a fontana sulla spianatoia. Apri le uova al centro e amalgamale alla farina con l'aiuto di una forchetta. Poi lavora con le mani 10 minuti per ottenere un impasto omogeneo.

6 Tira la sfoglia

Avvolgi l'impasto nella pellicola e fai riposare almeno 30 minuti. Stendilo poi un pezzetto alla volta con il mattarello o con la macchina per la pasta, fino a ottenere una sfoglia sottile di circa 1 mm di spessore.

Sottile è meglio

Nel caso della pasta ripiena è molto importante tirare la sfoglia sottile. Al momento di chiudere i ravioli infatti è necessario sovrapporre i bordi e, se la pasta è troppo spessa, il risultato sarà un raviolo con i bordi crudi e un cuore troppo cotto.

7 Ricava i dischi

Ritaglia la sfoglia con l'aiuto di un coppapasta da 7 cm di diametro in modo da ricavare tanti dischi di pasta.

Occhio al ripieno

Al momento di farcirli fai attenzione alla consistenza del ripieno; se è troppo umido bagna la sfoglia con il rischio di bucarla; se è troppo asciutto non è gradevole al palato.

Farciscili... 8

Adagia 1 cucchiaino di pappa al pomodoro al centro di ogni disco e spennella il bordo con poca acqua, in questo modo la pasta si sigilla e non rischia di aprirsi in cottura.

la ricetta in più

Pappa al pomodoro saporita

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 1 ora
300 g di pane toscano raffermo - 600 g di polpa di pomodoro fresco (o conservato) - 100 g di prosciutto crudo - 150 g di stracciatella - 2 spicchi d'aglio - 900 ml di brodo vegetale - olio extravergine - basilico - sale - pepe

Tosta il pane affettato e strofinalo con gli spicchi d'aglio. Disponilo in una casseruola, meglio se di coccio, versa la polpa di pomodoro e il brodo e cuoci a fuoco bassissimo per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto con una frusta e unendo altro brodo se il composto si asciuga troppo. Regola di sale e pepe.
Riduci intanto il prosciutto a listerelle e rosolalo in una padella senza grassi mescolando per 2-3 minuti, finché sarà croccante.
Distribuisci nei piatti la pappa al pomodoro tiepida e completa con la stracciatella e il prosciutto croccante. Irrora con un filo d'olio e decora con foglioline di basilico spezzettate. Nelle giornate più calde, puoi servirla anche fredda di frigorifero.

9 ... e chiudili

Ripiega i dischi a metà e sovrapponili in modo da formare una mezzaluna, premendo delicatamente lungo il bordo per far aderire e sigillare. Se preferisci, fissa con i rebbi della forchetta.

consigli utili

Le regole del RAVIOLO perfetto

Perché i ravioli non si aprano durante la cottura, che comunque deve essere breve: 3-4 minuti, è importante rispettare le regole. Innanzitutto l'impasto deve riposare almeno 30 minuti per avere tempo di sviluppare la maglia glutinica che renderà elastica la sfoglia. Poi il ripieno deve essere umido, ma non troppo per non bagnare la sfoglia. È necessario porre molta attenzione a far fuoriuscire tutta l'aria dal raviolo premendo delicatamente i bordi inumiditi tutt'intorno al ripieno.

Varietà

In Italia i nomi e le forme delle paste ripiene si rifanno a usi locali e regionali: da Nord a Sud si trovano tutte le possibili varianti, chiamate di volta in volta: ravioli, tortelli, tortelloni, pansoti agnolotti, anolini, cappelletti, cialsons, culurgiones, solo per fare qualche esempio, ma la gamma ne propone tantissimi altri ancora.

10 Cuoci e servi

Ripiega le due estremità dei ravioli all'indietro sovrapponendoli e sigillandoli con un pizzicotto. Intanto, taglia a metà i pomodorini e falli saltare in una padella ampia con un filo d'olio, sale e pepe per 4-5 minuti, mescolando. Cuoci i ravioli in acqua bollente salata per 1-2 minuti dall'ebollizione, scolali e uniscili nella padella, fai insaporire mescolando delicatamente, poi servi con le scaglie di grana, le foglie del basilico e un filo d'olio.

preparo e **congelo**

DI FRANCESCO PARRAVICINI

PER SERVIRE
Lascia scongelare le ciambelle e la crema nel frigorifero. Poi farcisci le ciambelle con un giro di crema di mascarpone e fettine di prosciutto crudo.

passo a passo

Ciambelle farcite

Preparazione **20 min. + riposo**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

Per le ciambelle: 3 uova - 100 g di farina 00 - 150 ml di latte intero - 60 g di burro - 1 pizzico di zucchero - sale. Per farcire: 200 g di mascarpone - 40 ml di panna - 120 g di prosciutto crudo - pepe

1 Per l'impasto delle ciambelle porta a ebollizione il latte assieme al burro, allo zucchero e al sale. Appena bolle, abbassa la fiamma e versa la farina a pioggia mescolando rapidamente con una frusta per ottenere una massa compatta e priva di grumi. Continua a miscelare con un cucchiaio di legno per pochi minuti fino a quando l'impasto comincia ad attaccarsi ai bordi della pentola. A questo punto, spegni il fuoco e fai raffreddare. Quando l'impasto è freddo aggiungi le uova una alla volta, miscelando con un cucchiaio per farle incorporare. Trasferisci l'impasto in una sacca da pasticciere e forma le ciambelle direttamente sulla teglia coperta con un foglio di carta da forno.
2 Cuoci nel forno ventilato a 180° per 14/15 minuti. Lascia raffreddare, tagliale a metà e poi trasferisci le ciambelle ben distanziate in un vassoio di carta, infila tutto in un sacchetto e congela nel freezer.
3 Per la crema lavora il mascarpone con poco sale, pepe e panna. Versala in un contenitore a chiusura ermetica e congela. Al momento di servire, usa la crema per farcire le ciambelle, aggiungi il prosciutto crudo e chiudile.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA

PER SERVIRE
Togli il semifreddo dal freezer almeno 30 minuti prima di servirlo. Intanto prepara il caramello, usalo per insaporire le albicocche e infine decora il tuo dolce.

Semifreddo al caramello

Preparazione **20 min. + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

Per il semifreddo: 500 ml di panna fresca - 4 tuorli d'uovo - 90 g di zucchero semolato - 25 ml d'acqua - 1 stecca di vaniglia bourbon.
Per il caramello: 120 g di zucchero semolato - 70 ml d'acqua - 200 g di albicocche sciroppate

1 Per la base del semifreddo sciogli lo zucchero con l'acqua in un pentolino e portalo a 121°: se non hai un termometro da cucina regolati osservando lo sciroppo che, appena raggiunta la giusta temperatura, comincerà a fare piccole bolle in superficie. Versa lo sciroppo sopra i tuorli montati in una piccola planetaria o con le fruste elettriche; continua a lavorare fino a quando la massa sarà chiara, spumosa e inizierà a raffreddarsi.
Lascia in frigorifero e poi aggiungi la panna montata mescolando delicatamente con una spatola per non smontare il composto. Infine, ricava la polpa all'interno della stecca di vaniglia raschiandola con un coltellino e aggiungila alla base. Trasferisci il semifreddo in uno stampo rettangolare e congela in freezer.
2 Al momento di servire, prepara la salsa al caramello: sciogli lo zucchero a secco in un pentolino a fiamma bassa senza mai girarlo, quando ha preso un colore bruno inzia a stemperarlo con l'acqua calda, versandola poca alla volta fino a ottenere una consistenza sciropposa.
3 Immergi le albicocche nella salsa al caramello per insaporirle, disponile sopra il semifreddo e servi.

con la **pentola a pressione**

DI FRANCESCO PARRAVICINI

Confettura di pesche e aceto balsamico

Preparazione **15 minuti + rip.**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **2 vasetti da 250 ml**

500 g di pesche - 200 di zucchero semolato - 1 limone - mezza mela - 200 g di aceto balsamico di Modena - 1 cucchiaino di miele di castagno

1 Pela le pesche e tagliale a pezzi eliminando il nocciolo. Lava il limone e aggiungi un pezzetto di scorza e il succo alle pesche. Pela e taglia a pezzettini anche la mela. Fai riposare il tutto per 30 minuti.

2 Adagia la polpa delle pesche nella pentola a pressione, aggiungi lo zucchero e metti il coperchio. Accendi su fuoco medio. Dopo il sibilo abbassa il gas e fai cuocere ancora 5/6 minuti. Fai uscire il vapore girando la valvola e apri. Togli la scorza di limone e se la confetura è troppo liquida, falla cuocere ancora per qualche minuto a fuoco medio. Distribuiscila nei vasetti sterilizzati.

3 In un padellino fai ridurre l'aceto balsamico con 1 cucchiaino di miele fino a ottenere una consistenza sciropposa. Servi la marmellata su una fetta di pane tostato o con formaggi stagionati accompagnandola con qualche goccia di sciroppo di balsamico.

COTTURA TRADIZIONALE

Metti 1 kg di pesche in una pentola a fondo pesante, aggiungi il succo di 1 limone e fai cuocere per circa 10 minuti. Aggiungi 500 g di zucchero e lascia bollire a fuoco basso per circa 45 minuti, girando di tanto in tanto. Poi fai la prova piattino. Poi riempi 4 vasetti sterilizzati con la confettura bollente, chiudili e falli raffreddare capovolti.

passo a passo

1

2

3

FOTO DI ANGELO LEONARDO

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Torta al limone

Preparazione **15 minuti + rip.**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **6 persone**

4 uova intere - 120 g di zucchero
70 g di farina 00 - 30 g di maizena
1 bustina di lievito - 2 limoni bio,
la scorza di - 30 g di burro

1 In una planetaria monta le uova, a temperatura ambiente, con lo zucchero e continua a lavorare per ottenere una massa chiara e spumosa.
2 Grattugia la scorza dei limoni. Mescola la farina 00 con la maizena e il lievito e incorporale delicatamente alla uova mescolando dal basso verso l'alto; incorpora anche il burro morbido. Aggiungi la scorza dei limoni.
3 Versa il tutto in uno stampo tondo per cottura al microonde del diametro 22 centimetri e cuoci con impostazione combinato per 8/10 minuti. Poi controlla la cottura con uno stecchino: se rimane asciutto è pronta altrimenti serviranno ancora uno o due minuti. Lascia riposare per almeno 20 minuti in modo che la torta si rassodi e poi guarniscila con fette di limone.

LO STAMPO GIUSTO
Per la cottura in microonde è importante utilizzare gli stampi adatti; i migliori sono quelli in silicone che vanno solo spennellati con poco olio o burro prima della cottura.

FOTO DI ANGELO LEONARDO

bontà dal **macellaio**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...
LA PARTE PIÙ PRELIBATA È CHIAMATA IL BOCCONE DEL PRETE

Il tempo giusto

Per cuocere un galletto da 5/600 grammi al forno, ci vogliono circa 45 minuti, a una temperatura di 200 gradi.

galletto

Si definisce così il pollo di 650-750 g, che **non abbia superato i 6 mesi di età** al momento del consumo: a questa età la consistenza della polpa è morbida e gusto il particolarmente delicato. Il galletto è senza dubbio un alimento versatile che si presta a molte preparazioni. Contiene una grande quantità di proteine dall'alto valore biologico, **le cosiddette proteine "nobili"** e discrete quantità di ferro e altri minerali quali zinco e potassio e vitamine del gruppo B. Un'altra caratteristica riguarda la **ridotta presenza di grassi**, che sono concentrati nella pelle, facilmente eliminabile. Questo riduce l'apporto calorico delle carni bianche, rendendole ideali per chi deve tenere sotto controllo il peso corporeo. Nella composizione del grasso dominano gli acidi grassi polinsaturi.

COME PREPARARLO per la cottura

La cottura ideale è quella arrosto (in tegame o in forno) o alla griglia. In quest'ultimo caso, per cuocerlo in modo uniforme, il galletto va aperto e appiattito: si taglia con un trinciapollo la spina dorsale dal portacoda all'apertura del collo. Poi si appoggia sul tagliere con il petto verso l'alto e si schiaccia con il palmo della mano.

Età e peso

Il pollo, in base a età e peso, viene definito: pollastra, gallina, galletto, gallo ruspante, cappone. Quando il pollo supera i 10 mesi d'età e non viene castrato diventa un gallo, allevato per la riproduzione.

100 GRAMMI

Apportano circa 147 calorie. La parte che contiene la maggior parte di grasso e colesterolo è la pelle.

La scelta

La pelle, se presente, deve essere sottile ed elastica, bianca o leggermente gialla, anche se il colore varia a seconda della razza. La carne deve essere elastica e morbida al tatto, non molle.

Al forno glassato al miele e birra

Preparazione **15 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 galletti - 660 ml di birra chiara - 2 spicchi d'aglio - miele millefiori - 1 cipollotto - olio extravergine - pepe - sale

Con un coltello ben affilato incidi il petto del galletto seguendo la linea della colonna vertebrale e, aiutandoti con le mani, apri il galletto completamente. Sempre seguendo la linea della colonna vertebrale, incidi la carne e tagliala, ottenendone due parti, uguali ma speculari. **Taglia a metà** ciascuna delle parti in modo che una comprenda la coscia e l'altra l'aletta. Massaggia quindi il galletto con olio, sale e pepe. Scalda una padella antiaderente con l'olio e cuoci pochi minuti a fuoco alto. Sfuma con la birra e lascia evaporare. **Abbassa il fuoco** e cuoci 10 minuti con il coperchio. Spennella con il miele e cuoci in forno preriscaldato a 200° per circa 35 minuti bagnando la pelle con il condimento. Servilo caldo decorando con la parte verde di un cipollotto.

Alla diavola con chips di patate e friggitelli

Preparazione **25 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 galletti - 4 patate medie 300 g di friggitelli - olio di semi per friggere - 2 rametti di rosmarino - 2 peperoncini - 1 cucchiaino di peperoncino in polvere - 1 cucchiaino di curry - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine - sale - pepe

STEP BY STEP

1 Prepara il galletto eliminando la punta più esterna delle alette e quindi incidilo con un trinciante oppure un coltello sulla schiena in modo da poterlo aprire completamente: pratica l'incisione leggermente di lato rispetto alla colonna vertebrale in modo da facilitare l'ingresso della lama, una volta aperto schiaccialo con forza per appiattirlo.

2 Scottalo in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio aggiungendo anche l'aglio in camicia, il rosmarino, il peperoncino il sale e il pepe. Trasferisci il galletto in una pirofila da forno e poi cuocilo a 190° per 25/30 minuti fino a quando sarà cotto e ben colorato.

3 Taglia delle chips, di patate molto sottili utilizzando un coltello dalla lama sottile o una piccola mandolina e poi friggile a 170° fino a quando non saranno dorate e croccanti. Spolverale con il curry. Taglia i friggitelli a metà, elimina i semi e poi saltali per pochi minuti in padella con un filo d'olio, aggiusta di sale e pepe. Servi il pollo ben caldo accompagnato dalle sue verdure.

dal mare in **pescheria**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

quanto costano?

Le vongole lupini, spesso importate costano sui 9/13 euro al kg, quelle veraci, provenienza italiana, 18/20 euro, naturalmente le taglie più grandi sono anche le più care: circa 22/24 euro al kg.

LO SAPEVI CHE...

LA VONGOLA PIÙ LONGEVA DEL MONDO AVEVA 507 ANNI DI VITA.

vongole

Le vongole sono molluschi bivalvi dal gusto inconfondibile, a condizione che siano freschissime, di più: vive! Nel mondo se ne trovano circa 400 specie differenti, **nei nostri mari ci sono le classiche o lupini**, piccole e con il guscio liscio; le **veraci dalla forma triangolare** e allungata che hanno un gusto delicato, ma nel tempo sono state soppiantate da quelle filippine: originarie dell'Oceano Pacifico crescono più velocemente e si adattano meglio al mutare delle temperature; poi ci sono le cosiddette pietruzze meno pregiate e più piccole, ma comunque saporite. Qualcuno confonde le **arselle o telline con le vongole, ma appartengono a famiglie differenti** anche se si cucinano nello stesso modo. Nella preparazione delle vongole alla cottura **la fase più importante è la spurgatura** per eliminare sabbia e impurità dalle conchiglie. Scarta quelle rotte o già aperte, poi battile su un tagliere una alla volta per eliminare i primi residui di sabbia; quindi lasciale immerse in acqua fredda per un paio di ore, cambiando l'acqua più volte. Infine, falle aprire in un tegame con olio e aromi per 5 minuti, non di più altrimenti potrebbero diventare stoppose.

consigli utili

VONGOLE O LUPINI quale scegliere

La vongola è un mollusco bivalve della famiglia delle Veneridae di dimensioni medio piccole, proprio come i lupini di mare che però sono più piccoli e tondi. Inoltre, diversamente dalle vongole che possono essere allevate, i lupini sono solo oggetto di pesca e sono tipici dell'Adriatico, mentre le vongole si trovano nel Mar Tirreno.

Conservale

Sono reperibili tutto l'anno ma il periodo migliore è compreso fra giugno e dicembre. Se non le cucini subito, lasciale nella loro retina, avvolgile in un panno umido e conservale in frigorifero 24 ore.

13 MESI

Sono pronte per essere commercializzate poco più di un anno dopo la nascita per la taglia media è un anno e mezzo o due per la taglia maxi.

È la legge

In Italia le vongole devono essere vendute vive all'interno di una confezione dotata di etichetta che riporta varietà, metodo di produzione, tracciabilità, data di confezionamento e bollo sanitario CEE.

Risotto e conchiglie

Preparazione **15 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 Kg di vongole spurgate - 350 g di riso Carnaroli - 200 g di robiola - 1 limone - 50 g di burro - 100 ml di vino bianco - 1 l di brodo vegetale -prezzemolo - olio extravergine - sale

Versa le vongole già spurgate in una padella con un giro d'olio, 2 rametti di prezzemolo e spicchi di limone poi cuoci con il coperchio fino a quando si saranno aperte. Sgusciale tenendone qualcuna intera per decorare. Filtra l'acqua di cottura con un colino fine. **Tosta il riso in un tegame** con una noce di burro e poi sfuma con il vino bianco. Porta il riso a cottura aggiungendo il brodo vegetale un mestolo alla volta. **Lascia mantecare** a fuoco spento con un'altra noce di burro, la robiola e poca acqua delle vongole, assaggiando per assicurarti che il risotto non risulti eccessivamente salato. Completa con le vongole sgusciate, gocce di succo di limone e le vongole intere tenute da parte.

Spaghetti con frutti di mare

Preparazione **25 min. + rip**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

350 g spaghettoni - 600 g di vongole pietruzze o vongole comuni - 200 g di zucchine - 4 fiori di zucchina - 2 spicchi d'aglio - 50 g di bottarga di muggine - 2 rametti di prezzemolo - 50 g di olio extravergine - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Lascia spurgare** le vongole in acqua e sale in frigorifero per almeno 2 ore e poi sciacquale con cura per 10 minuti sotto acqua fredda corrente. Taglia le zucchine a rondelle sottili e trasferiscile in una padella calda con un filo d'olio, fai saltare velocemente poi regola sale e pepe.

2 **Rosola 2 spicchi** d'aglio in camicia in una padella bassa e larga con qualche gambo di prezzemolo e un filo d'olio, unisci le vongole e cuoci con il coperchio fino a quando saranno aperte e lascia intiepidire.

3 **Pulisci i fiori** di zucchina tenendo solo la parte gialla della corolla. Passa la bottarga con la grattugia fine. Cuoci gli spaghetti, scolali e versali nella padella con le vongole, le zucchine saltate, i fiori sfilacciati, poco prezzemolo tritato, un filo d'olio crudo e pepe macinato. Distribuisci gli spaghetti alle vongole nei piatti e termina con la bottarga a pioggia.

MONDADORI MEDIA S.p.A.

Sede Legale in Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 1.000.000,00 i.v.
Codice Fiscale, Partita IVA e Reg. Imprese di Milano-Monza Brianza-Lodi 08009080964
Pubblicazione in adempimento e secondo le modalità della legge 5 agosto 1981 n. 416
così come modificata dalla legge 23 dicembre 1996, n. 650

Stato Patrimoniale al 31 dicembre 2021

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	76.205.687
Immobili, impianti e macchinari	618.945
Attività per diritti d'uso	71.397
Partecipazioni	17.525.780
Attività per imposte anticipate	15.594.085
Altre attività non correnti	12.995
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**110.028.889**
Crediti tributari	1.345.437
Altre attività correnti	1.679.144
Rimanenze	4.574.625
Crediti commerciali	32.327.787
Altre attività finanziarie correnti	16
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	5.458.034
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**45.385.044**
Attività destinate alla dismissione o cessate	-
TOTALE ATTIVO	**155.413.933**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	1.000.000
Riserva sovrapprezzo azioni	26.548.595
Altre riserve e risultati a nuovo	5.406.224
Utile (perdita) dell'esercizio	10.224.374
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**43.179.193**
Fondi	13.536.568
Indennità di fine rapporto	4.514.706
Passività finanziarie a lungo	413.189
Passività finanziarie IFRS 16	32.684
Passività per imposte differite	15.135.007
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**33.632.154**
Debiti per imposte sul reddito	2.135.492
Altre passività correnti	16.796.413
Debiti commerciali	40.505.282
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	18.465.529
Altre Passività finanziarie a breve	659.875
Passività finanziarie IFRS 16	39.996
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**78.602.586**
Passività destinate alla dismissione o cessate	-
TOTALE PASSIVO	**155.413.933**

Conto Economico	**Esercizio 2021** (Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**138.162.640**
Decremento (incremento) delle rimanenze	(521.026)
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	11.656.253
Costi per servizi	81.274.436
Costo del personale	36.811.085
Oneri (proventi) diversi	1.883.784
MARGINE OPERATIVO LORDO	**7.058.108**
Ammortamenti di immobili, impianti e macchinari	198.234
Ammortamenti e svalutazioni delle attività immateriali	8.259.068
Ammortamenti attività per diritti d'uso	43.223
RISULTATO OPERATIVO	**(1.442.417)**
Proventi (oneri) finanziari	(354.020)
Proventi (oneri) da partecipazioni	797.151
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**(999.286)**
Imposte sul reddito	(11.223.660)
RISULTATO NETTO	**10.224.374**

Prospetto di dettaglio dei ricavi delle attività editoriali al 31 dicembre 2021	(Valori in Euro)
RICAVI DELLE VENDITE DI COPIE	68.949.341
RICAVI DELLA VENDITA DI SPAZI PUBBLICITARI	23.554.226
di cui diretta	913.101
di cui tramite concessionaria	22.641.125
RICAVI DA EDITORIA ON LINE	23.181.093
di cui diretta	2.477.797
di cui per pubblicità	20.703.296
RICAVI DA VENDITA DI INFORMAZIONI	2.527.801
RICAVI DA ALTRA ATTIVITÀ EDITORIALE	4.551.346
TOTALE RICAVI	122.763.807

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Andrea Gatti

FOTO
Francesca Ariatta
Angelo Leonardo

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart
Roberta Montalto

"Gazpacho di barbabietola: ottimo freddo, anzi ghiacciato".

"Tagliata di pesce spada e zucchine fresca, veloce e gustosa".

"Ravioli ripieni di pappa al pomodoro, la versione gourmet di una ricetta toscana".

"Mattonella di yogurt lamponi e pistacchi: il dolce dell'estate!".

"Il rotolo di frittata con doppia mousse di mortadella e basilico è il compagno ideale per le tue gite".

31 idee
COLAZIONI DOLCI E SALATE

Anche se iniziare la giornata con cibi salati è di moda, rinunciare a torte e dolcetti non è obbligatorio!

Pesti!

Basta frullare aromi, verdure, frutta secca e olio per ottenere condimenti di ogni colore adatti per pasta, bruschette e torte salate

Sapore di mare

Ricette con il più povero, saporito e salutare dei pesci: l'acciuga

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.